

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

DIANE CÔTÉ

RELATION ENTRE L'EMPATHIE ET L'ACTUALISATION DE SOI

AU DÉBUT ET À LA FIN D'UNE FORMATION

À LA RELATION D'AIDE

AVRIL 1984

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Table des matières

| | |
|--|-----|
| Introduction | 1 |
| Chapitre premier - Empathie et actualisation de soi | 5 |
| Concept d'empathie | 6 |
| Concept d'actualisation de soi | 19 |
| Relation entre le concept d'empathie et le concept d'actualisation de soi | 35 |
| Chapitre II - Description de l'expérience | 52 |
| Sujets | 53 |
| Instruments de mesure | 53 |
| Procédure | 66 |
| Correction des tests | 68 |
| Opérationnalisation des hypothèses | 70 |
| Chapitre III - Analyse des résultats et discussion | 73 |
| Analyse des résultats | 74 |
| Discussion | 87 |
| Conclusion | 102 |
| Appendice A - <u>Indice de communication</u> | 108 |
| Appendice B - <u>Indice de discrimination</u> | 127 |
| Appendice C - <u>Personal Orientation Inventory</u> | 147 |

Table des matières (suite)

| | |
|---------------------|-----|
| Remerciements | 154 |
| Références | 155 |

Sommaire

Cette recherche tente de démontrer l'existence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Si les liens théoriques et cliniques entre ces deux variables ressortent assez facilement, il n'en est pas de même au niveau expérimental. Les recherches antérieures ne sont pas concluantes au sujet de l'existence d'une telle relation. Cette étude tente à nouveau de faire ressortir la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, tout en apportant des précisions méthodologiques qui ne sont pas présentes dans les recherches antérieures.

Trois instruments sont utilisés afin de mesurer les variables étudiées. D'une part, la variable empathie est évaluée à l'aide des Indices de discrimination et de communication d'empathie (Carkhuff, 1969). D'autre part, le Personal Orientation Inventory (POI) (Shostrom, 1963) permet de mesurer l'actualisation de soi. Ces trois instruments sont administrés à 30 étudiants de troisième année du baccalauréat en psychologie, au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide d'une durée de huit mois.

Les résultats obtenus ne révèlent pas l'existence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide. A la fin de la formation, on observe une relation

entre la communication d'empathie et trois des cinq échelles du POI considérées comme susceptibles de leur être reliées. Ces échelles reliées significativement à l'Indice de communication sont les suivantes: Direction interne (I , $r = .30$, $p = .02$), Direction externe (O , $r = -.39$, $p = .02$), Acceptation de soi (Sa , $r = .35$, $p = .03$).

Introduction

Au XXe siècle, les sociétés occidentales ne sont plus préoccupées essentiellement par la satisfaction des besoins physiques vitaux. Le progrès effectué par l'homme a permis de résoudre adéquatement la plupart de ses besoins en nourriture et en confort physique minimal. L'être humain se préoccupe plus maintenant de la qualité de la vie, il cherche à s'épanouir. Ses énergies sont plus tournées vers la satisfaction de besoins intérieurs.

C'est dans ce courant que se situe en psychologie, une partie de la réflexion et de la recherche dans le domaine de la psychothérapie. En effet, plusieurs recherches effectuées au cours des dernières années tentent de cerner les facteurs qui peuvent influencer les résultats de la thérapie. Des études portent sur le thérapeute lui-même, d'autres sur le client ou sur les approches utilisées, cherchant à identifier les éléments qui conduisent au succès de la thérapie. Des auteurs tels que Rogers (1957a), Truax et Carkhuff (1967, 1971) ont beaucoup contribué à l'évolution de ce domaine de recherche.

La présente étude vise à approfondir la connaissance des facteurs qui influencent la qualité de l'intervention du thérapeute. Les travaux effectués à ce jour démontrent que certaines qualités et attitudes présentes chez le thérapeute, le rendent plus apte à aider le client. Parmi ces qualités, l'empathie ressort constamment comme étant reliée à l'amélioration

du client. L'empathie est la capacité de comprendre, saisir de l'intérieur ce que l'autre ressent et vit comme s'il s'agissait de son propre vécu, mais sans toutefois en être affecté. L'étude de l'empathie révèle que cette aptitude est reliée à des caractéristiques de personnalité spécifiques.

L'actualisation de soi est l'autre variable étudiée dans cette recherche. La notion d'actualisation de soi s'inscrit elle aussi dans les réflexions sur la qualité de la vie et la recherche d'épanouissement. Les humanistes, plus précisément Maslow (1954, 1963, 1971) et Shostrom (1963, 1976) ont contribué à développer le concept. L'actualisation de soi est le développement de son potentiel, le fait de rendre effectives ses possibilités. L'étude de cette notion d'actualisation de soi permet de constater que les personnes qui s'actualisent ont des caractéristiques de personnalités communes.

Les caractéristiques de personnalité des gens actualisés s'apparentent à celles retrouvées chez la personne empathique. Ce rapprochement conduit à se demander si l'empathie et l'actualisation de soi sont reliées ensemble. L'objectif de la présente recherche est de démontrer l'existence d'un lien entre ces deux variables.

Dans son premier chapitre, cette recherche s'applique à présenter les concepts d'empathie et d'actualisation de soi et d'en faire le rapprochement. Si le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi se fait aisément aux plans théorique et clinique, il en est autrement au

plan expérimental. Les résultats des recherches sont peu concluants. Foulds (1969) obtient des résultats qui confirment l'existence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi alors que Winborn et Rowe (1972) ont des résultats qui ne supportent pas cette conclusion. La présente étude tente à nouveau de démontrer l'existence de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi en tenant compte du moment d'administration des tests. L'expérience dont la description est faite au second chapitre, consiste à mesurer les variables au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide. Les résultats obtenus sont ensuite analysés et discutés dans le troisième chapitre.

Chapitre premier

Empathie et actualisation de soi

Le premier chapitre situe théoriquement les deux variables importantes de cette étude. Les concepts d'empathie et d'actualisation de soi sont d'abord présentés. Puis, par le biais des caractéristiques généralement retrouvées chez les personnes empathiques et chez les personnes actualisées, un rapprochement théorique est effectué entre les deux variables, suivi d'un rapprochement au plan clinique. Les recherches périphériques et celles portant directement sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi sont ensuite rapportées et analysées pour cerner le problème étudié et conduire à la formulation des hypothèses.

Concept d'empathie

Le concept d'empathie se présente ici en deux volets. Le premier retrace l'évolution du concept à partir des principaux auteurs qui ont travaillé à l'articuler et à développer les connaissances au sujet de l'empathie. Le second volet traite ensuite des caractéristiques retrouvées généralement chez les personnes empathiques.

Évolution du concept d'empathie

Un survol du travail effectué au sujet de l'empathie permet de retracer des écrits à partir du début du siècle. A cette époque et pendant les années qui suivent, les cliniciens et théoriciens tentent d'identifier les phénomènes qui caractérisent la relation thérapeutique. L'empathie du

thérapeute est une des caractéristiques qui, d'une façon constante, est identifiée comme importante dans la thérapie. Elle se définit comme la capacité à comprendre ce que l'aidé ressent et vit sans en être soi-même affecté, et à lui communiquer cette compréhension.

Les pages qui suivent présentent d'abord d'une manière générale, l'évolution du concept d'empathie à partir du début du siècle jusqu'au moment où Rogers (1957a) identifie l'empathie comme une des conditions nécessaires et suffisantes à l'efficacité de la thérapie. Les parties suivantes traitées plus en détails, portent sur la façon dont Rogers conçoit l'empathie, sur l'importance qu'il lui accorde dans la relation thérapeutique et sur la définition qu'il en donne. Puis, il est question du travail effectué par Truax et Carkhuff (1967) dans le but de préciser la définition de l'empathie et de l'opérationnaliser.

A. Relevé historique de Buccheimer

Dans un relevé historique qu'il publie en 1963, Buccheimer retrace ce que les auteurs énoncent au sujet de l'empathie à partir du début du siècle.

Buccheimer identifie Lipps comme étant le premier à parler d'empathie en 1907. Une contribution de cet auteur est de distinguer l'empathie de la sympathie. Selon lui, les caractéristiques de mutualité et d'interaction entre deux personnes sont présentes dans le premier concept et absentes dans le second.

Dymond (1950) et d'autres chercheurs se basent sur la conception

de Lipps et tentent de pousser plus loin les connaissances au sujet de l'empathie. Ils se demandent, entre autres, si les réponses empathiques sont mesurables et si elles peuvent être apprises. Selon les conclusions rapportées par Buccheimer (1963) dans son article, il semble que ces chercheurs n'arrivent pas à répondre clairement à leurs interrogations, mais qu'ils parviennent toutefois à des éléments de réponse. Ainsi, Dymond (1952: voir Buccheimer, 1963) constate que l'empathie est possédée à différents degrés par différents individus. Il semble aussi que l'empathie pourrait être le résultat d'expériences de vie particulières (Dymond, Hugues, Raabe, 1952: voir Buccheimer, 1963). Buccheimer critique la façon dont ces auteurs mesurent l'empathie dans leurs recherches. Pour lui, la technique du jeu de rôle et les tests de personnalité sont imprécis et ne mesurent pas l'empathie de façon univoque.

Stuart (1954, 1955, 1956: voir Buccheimer, 1963) insiste comme Lipps sur les notions de mutualité et d'interaction entre les deux personnes et considère qu'elles font partie intégrante du processus d'empathie. Il conçoit l'empathie comme un transfert mutuel.

Ce survol de la littérature permet à Buccheimer de dire qu'il y a beaucoup de théorisation concernant l'empathie, mais peu d'autres choses. Son article permet de constater en effet que malgré les efforts déployés par beaucoup de gens pour asseoir les caractéristiques de l'empathie, il y a bien peu d'aspects sur lesquels les auteurs s'entendent à ce jour. Les composantes principales qui font le consensus demeurent la mutualité et l'interaction. Le principe de mutualité implique la réciprocité et

l'interchangeabilité entre deux personnes. Cela réfère en thérapie au fait que le thérapeute perçoive et ressente le monde interne du client comme s'il s'agissait du sien propre. L'interaction consiste en l'interstimulation entre les deux individus, l'un provoquant une réaction chez l'autre et vice-versa, dans un processus continu. Le principe de mutualité peut faire référence à la notion «d'état» d'empathie alors que le principe d'interaction peut cadrer avec la notion de «processus», distinctions élaborées dans une phase ultérieure de cette étude.

B. Concept d'empathie dans la théorie de Rogers

Un article publié par Rogers en 1957 au sujet des conditions nécessaires et suffisantes à l'efficacité de la thérapie donne un essor nouveau à l'étude de la relation thérapeutique. En effet, sa réflexion sur le processus thérapeutique l'amène à conclure que l'empathie, l'authenticité et la chaleur chez le thérapeute sont les trois conditions nécessaires, mais que ce sont aussi les conditions suffisantes à l'efficacité de la thérapie. Cette affirmation a un effet choc auprès des gens intéressés à l'étude de la relation thérapeutique et elle a pour conséquence de diriger le focus de la réflexion et de la recherche vers ces trois qualités du thérapeute. Hackney (1978), dans un relevé de littérature, précise que ce qui surprend et provoque une controverse dans l'article de Rogers, lorsqu'il parle des conditions à l'efficacité de la thérapie, ce n'est pas l'utilisation du qualificatif «nécessaires», mais bien celui de «suffisantes» en parlant de ces conditions. En effet, jusqu'à ce jour, l'étude de la relation thérapeutique n'a toujours apporté que des conclusions générales et vagues et portait sur un champ d'action beaucoup plus étendu que ces trois simples qualités du thérapeute.

Plusieurs chercheurs vérifient donc de façon expérimentale l'affirmation de Rogers. Truax et Carkhuff (1967) constatent que parmi ces trois ingrédients, c'est l'empathie qui est la plus souvent pointée en théorie et qui, expérimentalement, est reliée à l'amélioration du client. L'empathie apparaît donc comme la condition la plus importante à l'efficacité de la thérapie. Les lignes qui suivent présentent comment Rogers est venu à s'intéresser à l'empathie et comment il la conçoit.

Quand, dans une rétrospective, Rogers (1975) retrace l'évolution de sa pensée face au concept de l'empathie, il relate que très tôt dans son travail de thérapeute il a découvert qu'écouter très attentivement le client et lui refléter ses sentiments est une façon très importante d'être aidant. Cette constatation qui est à la base de son approche-centrée-sur-le-client décrit aussi, globalement, le phénomène d'empathie. Dans le but d'approfondir davantage les connaissances à ce sujet, Rogers enregistre les entrevues. Il se rend alors compte qu'écouter les sentiments et les refléter est un processus complexe. En effet, pour Rogers être empathique envers une personne a plusieurs facettes. Cela signifie pénétrer dans le monde intérieur de l'autre et y devenir à l'aise. Cela implique être sensible au fur et à mesure aux sentiments changeants que la personne éprouve, comprendre les significations dont elle est partiellement consciente. Par contre, il est inadéquat d'essayer de découvrir les sentiments dont la personne est totalement inconsciente parce que ça pourrait être trop menaçant pour elle. Être empathique inclut également que le thérapeute communique sa compréhension du monde du client tel qu'il le voit,

avec des yeux neufs et sans avoir peur des éléments dont l'individu est effrayé.

Ces prémisses conduisent Rogers (1957a) à définir l'empathie de la façon suivante:

Sentir le monde privé du client comme s'il était le nôtre propre mais sans jamais perdre la qualité «comme si» (...) sentir la colère du client, sa peur, sa confusion comme s'ils étaient les vôtres encore sans que votre propre colère, peur ou confusion se relie à cela, c'est la condition que nous nous efforçons de décrire. Quand le monde du client est de cette clarté pour le thérapeute et qu'il y pénètre librement, il peut aussi communiquer sa compréhension de ce qui est clairement connu par le client et aussi donner voix à des significations de l'expérience du client, dont le client est à peine conscient¹.

Cette présentation que Rogers fait du concept d'empathie permet de distinguer deux phases dans le processus d'empathie, soit celle de comprendre le monde intérieur du client et celle de lui communiquer cette compréhension.

La phase qui consiste à comprendre le monde intérieur du client

¹ «To sense the client's private world as if it were your own, but without ever losing the «as if» quality» ... «To sense the client's anger, fear, or confusion as if it were your own, yet without your own anger, fear, or confusion getting bound up in it, is the condition we are endeavoring to describe. When the client's world is this clear to the therapist, and he moves about in it freely, then he can both communicate his understanding of what is clearly known to the client and can also voice meanings in the client's experience of which the client is scarcely aware».

présente des caractéristiques particulières. En effet, le thérapeute sent le monde intérieur du client comme s'il était le sien, mais sans jamais perdre la qualité «comme si». De cette façon, le thérapeute se différencie toujours de son client. Une autre caractéristique de cette étape consiste à percevoir au fur et à mesure qu'elles évoluent, les nuances des sentiments de la personne.

La phase de communication de cette compréhension empathique présente également des particularités. Il faut que ce qui est communiqué au client soit bien dosé. Par exemple, il est adéquat de refléter au client le matériel dont il est partiellement conscient. Par contre, lui refléter ce dont il est totalement inconscient n'aidera pas le client. Il est important que ce qui est communiqué soit clairement perçu de la personne.

Rogers conçoit l'empathie comme un processus plutôt qu'un état. En effet, la description et la définition qu'il en donne (p.11) laissent voir qu'elle est un phénomène dynamique et non pas statique. Cependant, lorsqu'il parle de la compréhension empathique il décrit plutôt un état interne et inobservable. De plus, quand il introduit l'aspect communication de cette empathie, il réfère à des comportements trop vagues pour être mesurables. Des auteurs qui s'intéressent à l'empathie à la suite de Rogers travailleront à préciser le concept et à l'opérationnaliser.

C. Évolution du concept d'empathie chez Truax et Carkhuff

A la suite de l'article de Rogers (1957a) des chercheurs entreprennent de raffiner la définition initiale de l'empathie donnée par Rogers

et tentent de la rendre plus opérationnelle. Truax et Carkhuff sont parmi ceux qui contribuent le plus à faire avancer les connaissances à ce sujet. Dans un relevé de littérature, Hackney (1978) fait ressortir la contribution de ces auteurs à redéfinir l'empathie en des termes mesurables.

Partant de la définition originale donnée par Rogers en 1957, Truax (1961: voir Hackney, 1978) redéfinit le concept d'empathie en incorporant l'état et le processus de la façon suivante: « ... la sensibilité aux sentiments courants (état)* et la communication facile de sa compréhension dans un langage accordé aux sentiments courants du client» (processus)*. Cette modification de la définition initiale de l'empathie constitue un pas vers l'identification d'un phénomène observable pouvant être mesuré. En effet, les expressions «facilité verbale» et «langage accordé aux sentiments courants du client» donnent des précisions sur la façon optimale de communiquer l'empathie.

Par la suite, Carkhuff se joint à Truax et ensemble ils continuent à étudier l'empathie. En 1965, ils apportent une précision au concept en parlant d'empathie «exacte». La recension des écrits leur suggère que plus que l'empathie, c'est l'empathie exacte qui serait reliée à l'amélioration du client. Truax et Carkhuff comparent cette notion d'empathie exacte à la vision psychanalytique du diagnostic précis de moment-à-moment. Ils ne mentionnent pas clairement quel sens a le mot «exacte» dans cette conception de l'empathie. Toutefois, le rapprochement qu'ils font avec le diagnostic de moment-à-moment permet à nouveau de considérer

* note de l'auteure

l'empathie comme un processus. En effet, ce rapprochement fait ressortir comment le thérapeute empathique ajuste continuellement ses interventions au matériel nouveau amené par l'aidé. Malgré la nuance importante qu'ils viennent d'introduire, la même année Truax et Carkhuff définissent l'empathie sans plus de détails: «L'habileté avec laquelle le thérapeute est capable de percevoir et communiquer l'être intérieur du client». Hackney relève dans cette dernière définition que l'accent est déplacé de la perception interne à l'habileté observable extérieurement. En effet, cette définition présente davantage l'empathie en termes de comportement.

En 1970, Truax (voir Hackney, 1978) donne des précisions sur sa conception de l'empathie:

... plus que juste l'habileté du thérapeute ou du conseiller à sentir le monde intérieur du patient ou du client comme s'il était le sien propre. Cela implique aussi plus que seulement une habileté à savoir ce que le client veut dire. L'empathie exacte implique à la fois la sensibilité du thérapeute ou du conseiller aux sentiments courants et sa facilité verbale à communiquer sa compréhension dans un langage accordé aux sentiments courants du client¹.

Cet énoncé de Truax fait ressortir plus clairement le lien entre l'état et le processus d'empathie. La communication de l'empathie est

¹... more than just the ability of the therapist or counselor to sense the client or patient's private world as if it were his own. It also involves more than just his ability to know what the patient means. Accurate empathy involves both the therapist's or counselor's sensitivity to current feelings and his verbal facility to current feelings and his verbal facility to communicate his understanding in a language attuned to the client's current feelings.

liée directement à la compréhension empathique, l'un ne pouvant aller sans l'autre, afin de former un tout.

En 1971, Carkhuff (voir Hackney, 1978) définit l'empathie comme: «l'habileté à reconnaître, sentir et comprendre les sentiments qu'une autre personne a associés avec ses expressions verbales et comportementales et à lui communiquer sa compréhension». Ici encore, la présentation de l'empathie sous forme de comportements a pour effet de clarifier et de préciser le concept.

D'une façon pratique, Truax et Carkhuff appliquent leur conceptualisation de l'empathie en graduant les comportements qui s'y rattachent sur des échelles telles que l'Echelle d'empathie exacte (Truax, 1961a) et l'Echelle de compréhension empathique (Carkhuff, 1969). Les comportements types du thérapeute sont gradués et forment ainsi chacun des stades de l'échelle d'empathie. A l'échelle de compréhension empathique, ces stades passent de l'absence totale d'empathie (stade 1) jusqu'à l'empathie la plus profonde et totale (stade 10). Ainsi, au stade 1, le thérapeute semble complètement inconscient des sentiments du client. Le thérapeute peut être ennuyé ou donner activement une opinion, mais il ne communique pas une conscience des sentiments courants du client. Au stade 8, bien que n'étant pas au plus haut niveau de compréhension empathique, le thérapeute reflète tous les sentiments présentement reconnus par le client. Il découvre aussi les aires de sentiments les plus profondément enfouis et dont le client n'est que partiellement conscient. Il le fait avec sensibilité, exactitude et son ton de voix reflète la profondeur de sa compréhension empathique.

Ces exemples donnent un aperçu de la façon dont s'articulent les comportements relatifs aux stades des échelles servant à mesurer l'empathie. De plus amples informations au sujet de ces instruments seront données au chapitre suivant.

En somme, l'étude de l'évolution du concept d'empathie fait ressortir que la nécessité de définir l'empathie comme un phénomène observable et mesurable a modifié l'angle sous lequel ce concept est étudié. Truax et Carkhuff développent le concept d'empathie dans le même sens que Rogers, mais avec ceci de particulier qu'ils parviennent à définir l'empathie en des termes plus facilement observables et mesurables. Les spécifications qu'ils apportent au concept font ressortir la façon dont s'articulent les éléments qui le composent. La contribution de Truax et Carkhuff est de clarifier le concept d'empathie et de construire des instruments servant à le mesurer. Ce travail donne des bases pour les recherches ultérieures.

Caractéristiques de la personne empathique

A partir de la description que Truax, Carkhuff et d'autres auteurs font du phénomène empathique, il est possible de dégager des attitudes et des dispositions à l'empathie. Elles impliquent des caractéristiques de personnalité qui interviennent directement dans le comportement empathique et d'autres qui sont un pré-requis à la capacité empathique.

Certaines caractéristiques de personnalité interviennent directement dans la compréhension empathique. D'abord être capable de pénétrer et percevoir clairement le monde privé de l'autre, être sensible aux nuances de ses sentiments (Rogers, 1975: voir p. 12 de ce chapitre)

demande beaucoup de perspicacité de la part de l'intervenant. De plus, pour Urist (1976) l'empathie implique l'aptitude à incorporer le sens de l'autre dans son propre sens de soi. Ceci fait appel à une capacité d'introspection de la part du thérapeute et celle de se référer à son cadre de référence interne. Egalement, l'intuition et la capacité de distanciation sont des qualités qui permettent d'extrapoler, de saisir plus que ce qui est immédiatement exprimé par le client. C'est cette distanciation qui rend le thérapeute apte à voir ce qu'exprime le client avec des yeux neufs, non effrayés. Plusieurs qualités sont requises également de la part du thérapeute pour bien communiquer au client sa compréhension empathique. Il lui faut une facilité verbale, un langage clair, accessible au client. Il importe aussi que ce qui est reflété au client soit accompagné du ton de voix et des attitudes verbales qui sont en accord avec le contenu qui est exprimé. Communiquer l'empathie fait aussi appel à un discernement afin de bien doser ce qu'il est adéquat de refléter au client (Auger, 1972).

D'autres caractéristiques de la personnalité sont moins apparentes, mais constituent plutôt des pré-requis à l'acquisition de l'empathie. Selon Rogers et Kinget (1964) pour que le thérapeute soit capable d'empathie, il faut qu'il soit disposé à faire abstraction de ses propres valeurs et sentiments. Il faut qu'il s'abstienne d'appliquer les critères réalistes, objectifs et rationnels qui le guident en dehors de son interaction avec ses clients. Cette attitude implique que la personne soit assez sécurisée et que ses frontières personnelles soient suffisamment claires pour être

en mesure de dépasser le «soi», son propre cadre de référence et de le remettre pour être totalement présent à l'autre. Rogers et Kinget ajoutent qu'ils retrouvent les bases de l'empathie sans toutefois les spécifier dans des convictions, des besoins et des intérêts profondément ancrés dans l'organisation personnelle. Il est possible que ces observations rejoignent celles qui sont souvent faites dans les milieux cliniques, à l'effet qu'un bon thérapeute est une personne capable de relation et de communication vraie avec les autres et qui conçoit l'humain comme étant capable d'évolution personnelle positive. D'autre part, selon Auger (1972), «il semble qu'il y ait une relation directe entre la capacité de l'aidant de comprendre l'autre et sa capacité de se comprendre lui-même» (p. 50). En effet, un aidant engagé dans une démarche personnelle de connaissance de soi, ayant fait un cheminement d'explorer et de reconnaître ses propres émotions, est plus confiant et sûr dans l'accompagnement de quelqu'un qui effectue cette démarche. Par ailleurs, cette démarche de l'aidant se répercute dans sa façon de faire des reflets au client dans un ton de voix et des attitudes non verbales qui sont en accord avec le contenu de ce qui est exprimé.

Au niveau des caractéristiques générales de personnalité propres aux personnes empathiques, aucune étude plus récente que celle de Dymond (1950) n'a pu être retracée. Recueillies à l'aide du Rorschach et du Test d'aperception thématique (T.A.T.), ces caractéristiques vont dans le même sens que celles ayant été identifiées théoriquement ou par l'observation des thérapeutes en milieu clinique. Ainsi, Dymond relève

que la personne empathique a un meilleur équilibre et est plus en paix avec elle-même, qu'elle a moins de signes d'anxiété et de dépression que la personne non empathique, qu'elle a un contact émotionnel plus large, une émotivité bien contrôlée et richement appréciée, qu'elle est optimiste et flexible. En rapport avec les autres, elle est suffisamment sûre pour leur apporter un intérêt, elle a d'ailleurs beaucoup d'intérêt pour eux, est adaptable et sensible à leurs sentiments. Ses contacts sont riches et satisfaisants, sa principale motivation est de chercher à établir des relations profondes interdépendantes. De plus, elle est égalitaire dans ses relations.

C'est avec l'énumération des caractéristiques de la personne empathique que se termine la partie consacrée au concept d'empathie dans ce chapitre. Les caractéristiques propres à la personne empathique seront comparées ultérieurement aux caractéristiques de la personne qui s'actualise. Mais auparavant, il convient de présenter le concept d'actualisation de soi.

Concept d'actualisation de soi

Le concept d'actualisation de soi est présenté ici à travers les visions des deux auteurs qui ont le plus contribué à le développer: Maslow et Shostrom. La partie qui concerne la conception de Maslow met l'accent sur les origines du concept d'actualisation de soi et sur le contexte plus global dans lequel cet auteur le traite, soit la théorie de la motivation. Il est question également de l'évolution de la conception de l'actualisation de soi de Maslow. Une autre partie concerne la théorie de l'actualisation

de soi élaborée par Shostrom et souligne l'apport important de cet auteur dans l'opérationnalisation du concept. Enfin, des conclusions sur les théories de Maslow et Shostrom seront présentées ainsi que les caractéristiques de personnalité propres aux personnes actualisées.

Concept d'actualisation de soi développé par Maslow

Abraham Maslow est l'auteur qui a réellement posé les bases du concept d'actualisation de soi et qui l'a développé dans ses articles et ouvrages publiés de 1950 à 1971. Dans les pages qui suivent, un historique permet de retracer les origines du concept d'actualisation de soi.

A. Origines du concept d'actualisation de soi

La théorie de l'actualisation de soi élaborée par Maslow s'inscrit dans le mouvement de la psychologie humaniste développé aux Etats-Unis dans les années 50. La psychologie humaniste se caractérise par une vision dynamique de l'homme où les concepts de croissance (Allport, 1955), développement (Rogers, 1961), évolution en parlant de la personne, traduisent la préoccupation de ses adhérents de considérer et d'étudier l'homme sous l'angle de sa santé mentale et de son potentiel. Cette nouvelle façon de voir l'homme en psychologie contraste avec les courants traditionnels: la psychanalyse et le behaviorisme.

La pensée de Maslow est influencée par les auteurs cités précédemment (Allport, Rogers) ainsi que par plusieurs autres (May, 1953; Fromm, 1941, 1947; Horney, 1939, 1950). Tous ces auteurs traitent sous une forme ou sous une autre de la tendance de l'homme à la croissance ou

à l'actualisation. L'un d'eux, Goldstein (1939) est le premier à utiliser le terme «actualisation».

S'actualiser signifie développer et rendre effectif le potentiel présent chez l'individu afin que celui-ci devienne de plus en plus ce qu'il est capable de devenir. De son côté, Maslow en vient à développer sa théorie de l'actualisation de soi alors qu'il s'interroge au sujet de deux de ses professeurs qu'il considère comme des êtres remarquables. En essayant de saisir ce qu'ils ont de spécial, il note chez eux des caractéristiques semblables. Par la suite il se rend compte que ces caractéristiques peuvent être généralisées à une catégorie de personnes qu'il qualifie d'actualisées. C'est en étudiant ce type de personnes qu'il donne les bases empiriques à son concept d'actualisation de soi.

Pour Maslow, le concept d'actualisation de soi s'insère dans une théorie plus globale de la motivation chez l'homme. Selon lui, la motivation repose sur l'existence des besoins et de leur satisfaction. Ces besoins sont organisés en hiérarchie. Au premier échelon de cette hiérarchie, viennent les besoins d'ordre physiologique tels que la nourriture et le confort physique minimal. Puis, les besoins de sécurité émergent et ensuite les besoins d'amour. Au stade suivant apparaissent les besoins d'estime, puis viennent enfin les besoins d'actualisation de soi. Dans la conception de Maslow, un besoin de niveau supérieur ne peut être satisfait sans que les précédents ne le soient. Egalement, l'émergence d'un besoin nouveau après la satisfaction du précédent ne se fait pas d'une façon soudaine, mais graduellement. Cette satisfaction des besoins vise l'amélioration, le renforcement et le développement sain de l'individu.

Au niveau des besoins d'actualisation de soi, le terme «besoin» prend un sens différent. En effet, l'amour et l'estime peuvent être considérés comme des qualités externes dont l'organisme manque et a besoin, alors que l'actualisation de soi n'est pas un manque ou une déficience. Ce n'est pas quelque chose d'extrinsèque à l'organisme, mais d'intrinsèque à ce qu'«est» l'organisme lui-même. L'actualisation est motivée par la croissance plutôt que par la déficience.

Maslow définit le besoin d'actualisation de soi de la façon suivante:

Désir de l'homme pour l'accomplissement de soi, c'est-à-dire, la tendance pour lui à devenir actualisé dans ce qu'il est potentiellement. Cette tendance est verbalisée comme le désir de devenir de plus en plus ce qu'il est capable de devenir. L'émergence de ces besoins repose habituellement sur la satisfaction antérieure des besoins physiologiques de sécurité, d'amour et d'estime. (1954, p. 92)

L'essence même du besoin d'actualisation de soi réside dans le fait que l'individu tend à rendre effectives ses ressources jusqu'alors latentes et inexploitées. Il vise à concrétiser ce qu'il est capable de devenir, ce qui est spécifique à lui-même.

B. Évolution du concept d'actualisation de soi.

Au fur et à mesure de son observation des gens qui s'actualisent, la pensée de Maslow évolue. C'est cette évolution du concept de l'actualisation de soi qui est présentée ici.

Après avoir soulevé l'existence du besoin d'actualisation de soi chez l'individu, Maslow (1954) passe à l'étude des gens qui sont parvenus à l'état d'actualisation de soi. Il observe chez les gens actualisés une vie motivationnelle différente de celle de la personne moyenne. Ceux-ci vivent une vie d'accomplissement de soi, de perfection de soi plutôt que de recherche de la satisfaction des besoins de base. Ils sont eux-mêmes, se développent, croissent, mûrissent, ne luttent pas dans le sens ordinaire de lutter et d'essayer d'être dans un état autre que celui dans lequel ils sont.

Par la suite, Maslow se rend compte que seulement une minorité de gens sont parvenus à l'actualisation de soi. Par contre, il observe plus couramment des individus qui sont sur la voie de l'actualisation. En 1968, Maslow estime que l'actualisation de soi est un état atteint seulement par les personnes avancées en âge et qu'on ne la retrouve que chez 1% de la population. Il ajoute:

La réalisation de soi est un état acquis pour peu de gens. Pour la plupart, ce n'est qu'un espoir, une aspiration, un chemin, quelque chose que l'on désire mais qu'on n'a pas encore acquis; cela apparaît cliniquement comme le chemin vers la santé, l'intégration, le développement, etc.¹ (p. 182)

Cette spécification pose les bases d'une distinction plus nette entre le processus d'actualisation de soi et l'état d'actualisation de soi. La notion de processus réfère à l'actualisation de soi décrite par

¹Ouvrage traduit en 1972.

Maslow comme un phénomène dynamique et évolutif qui varie d'un moment à l'autre de la vie de l'individu et qui progresse différemment selon les personnes. L'état d'actualisation de soi concerne plus la condition d'intégration personnelle à laquelle certains individus parviennent à un âge avancé. L'actualisation de soi est alors présente d'une manière plus permanente, plus totale. Néanmoins, par la suite les travaux portent plus sur l'actualisation de soi en développement, en évolution.

La nouvelle définition que Maslow donne de l'actualisation de soi en 1968 se rapproche de celle qu'il donne des expériences paroxystiques, moments privilégiés d'actualisation de soi. L'actualisation de soi est:

une période et un effort durant lesquels les forces de la personne trouvent leur unité d'une manière particulièrement efficace, intense et agréable, l'individu est alors plus intégré, moins divisé, plus ouvert à l'expérience, plus attentif à sa propre personnalité, plus expansif, plus spontané, plus créateur, plus enclin à l'humour, moins centré sur lui-même, plus indépendant de ses besoins de base ... Durant cette période, l'individu devient davantage lui-même, il réalise ses potentialités, se rapproche de l'essentiel de ce qu'il est, de la plénitude de son humanité. (p. 111)

Maslow, ici, parle de l'actualisation de soi comme un état accessible à des moments particuliers. Il ajoute que chez ceux qui sont en voie de développement de soi, ces périodes semblent plus fréquentes, plus intenses et plus parfaites que chez les autres. Il spécifie que l'actualisation de soi n'est pas tout ou rien, mais une question de degré

de fréquence. Ainsi, une personne serait susceptible de vivre des moments privilégiés d'actualisation de soi, bien qu'elle n'ait pas atteint l'état d'actualisation de soi retrouvé chez une minorité de gens, particulièrement à un âge avancé. De plus, l'actualisation de soi est présente à différents degrés chez les individus.

Dans son dernier ouvrage paru en 1971, Maslow fait en quelque sorte le point sur sa conception de l'actualisation de soi. Il fait huit énoncés où les dispositions préalables, les comportements actualisants et les mécanismes mis en action, lorsque la personne s'actualise, se côtoient sans que Maslow leur donne un ordre ou les distingue les uns des autres. Voici ces énoncés présentés dans l'ordre choisi par Maslow:

- Ressentir pleinement, vivement, avec désintéressement, pleine concentration et absorption.
- Faire chacun des choix comme un choix de croissance.
- L'actualisation de soi implique qu'il y a un soi à être actualisé.
- Prendre ses responsabilités.
- S'écouter soi-même; son propre soi guide ses décisions.
- L'actualisation de soi n'est pas seulement un «état de fin» mais un processus d'actualiser ses potentialités à chaque moment.

- Les expériences paroxystiques sont des moments passagers d'actualisation de soi qui ne peuvent être commandés.
- Abandonner le mécanisme de défense de désacraliser et resacraliser; que la personne soit capable de voir le sacré, l'éternel, le symbolique.

Dans la présentation de ces énoncés, Maslow veut faire ressortir que l'actualisation de soi n'est pas uniquement une question de grand moment, c'est une question de degré, de petites réalisations accumulées une par une. Contrairement aux débuts de l'élaboration de sa théorie, Maslow parle de moins en moins de l'actualisation de soi comme un phénomène statique et établi chez une personne. Ses derniers écrits traitent plutôt de l'actualisation de soi comme un phénomène en évolution chez la personne.

Un autre auteur, Shostrom, s'est également beaucoup intéressé à l'actualisation de soi et a contribué à développer les connaissances à ce sujet. Il a lui aussi élaboré sa propre théorie de l'actualisation de soi. Cette dernière est présentée ici.

Théorie de l'actualisation de soi selon Shostrom

Shostrom situe l'actualisation de soi dans une démarche vers l'intégration personnelle. Selon sa théorie, l'homme part en quelque sorte d'une attitude de manipulation et tend vers l'actualisation de soi. Adhérant lui aussi à la philosophie humaniste, Shostrom (1967) considère que, bien que chaque personne soit à un certain degré manipulatrice, elle peut

développer le potentiel positif de l'actualisation de soi et devenir progressivement plus actualisée.

Shostrom traite donc l'actualisation de soi en comparaison avec la manipulation. Il définit un manipulateur comme une personne qui exploite, utilise et contrôle les autres. Elle se contrôle elle-même aussi. La personne adopte ces attitudes souvent sans en être consciente ou sans qu'elle le veuille. Pour Shostrom, une personne en état de manipulation est souvent si occupée à essayer d'exercer un contrôle sur les autres, qu'elle ne voit, ni n'entend ce qui la concerne. Elle n'est pas libre de faire tout ce que la vie lui offre ou de savourer toutes ses ressources de vie. A l'opposé, la personne qui s'actualise vit plus pleinement que l'individu moyen, parce qu'elle utilise tout son potentiel disponible. Elle n'a pas besoin de manipuler les autres et de les contrôler.

Shostrom (1976) définit l'actualisation de soi comme un processus d'«être» et de devenir de plus en plus dirigé de l'intérieur et intégré au niveau de la pensée, des émotions et des réponses corporelles. Par conséquent, l'actualisation de soi n'est pas un point d'arrivée, mais un processus de développement et de déploiement du potentiel humain.

Cet auteur remarque également que, dans la mesure où quelqu'un actualise son potentiel, il importe pour lui, non de rechercher la perfection, mais de découvrir la joie qui vient de l'intégration des forces et des faiblesses et de se mouvoir librement entre les potentiels.

Ainsi, il ressort de la théorie de Shostrom que l'individu qui

s'actualise utilise ce qui est disponible plutôt que d'aller à l'encontre de ce qui est en lui. Il est également dirigé de l'intérieur et agit d'une façon qui est intégrée à tout son être.

Shostrom identifie aussi chez les personnes qui s'actualisent des attitudes fondamentales communes. Elles sont regroupées ici.

- La sincérité, la transparence.

La personne est capable de vivre ses sentiments, d'être authentiquement elle-même. Elle est caractérisée par la candeur, l'expression.

- La conscience, sensibilité, éveil, intérêt.

La personne regarde pleinement, a une compréhension spontanée et une écoute d'elle-même et des autres. Elle est éveillée à la nature, à l'art et aux autres vraies dimensions de la vie. Elle est consciente que la vie a besoin de ne pas être un jeu sérieux et que ce qui est important c'est d'aimer le processus de vivre plutôt que de valoriser les fins de la vie.

- La liberté et l'ouverture.

La personne est libre d'être et d'exprimer son potentiel. Elle est maître de sa vie, est sujet et non une marionnette. Pour l'individu qui s'actualise, faire quelque chose est en soi digne de confiance, auto-justifiant; d'ailleurs, son existence est généralement toujours remplie par une activité en cours.

- La confiance profonde en lui-même et aux autres.

La personne s'apprécie elle-même ainsi que ses semblables, comme des personnes à potentiel unique. Elle est capable d'entrer en relation dans un contact personnel où il y a expression véritable de soi. Elle compose avec la vie dans l'ici et maintenant vit pleinement le moment présent. Pour elle, «être» est un processus actif, une fin en soi.

Ainsi, il ressort de la théorie de Shostrom, que l'individu qui s'actualise utilise ce qui est disponible plutôt que d'aller à l'encontre de ce qui est en lui. Il est également dirigé de l'intérieur et agit d'une façon intégrée à tout son être. Enfin, il vit pleinement et est impliqué dans une démarche de développement.

Le Personal Orientation Inventory

Parallèlement à son cheminement théorique, Shostrom s'intéresse à la mesure de l'actualisation de soi, à son opérationnalisation. Ceci l'amène à construire le Personal Orientation Inventory (1963). Il bâtit cet instrument à partir de sa propre théorie de l'actualisation de soi, mais s'inspire fortement aussi de celle de Maslow et des écrits de plusieurs auteurs d'approche humaniste, existentielle et gestaltiste.

Les items représentent des comportements observés pendant plusieurs années chez des patients cliniquement en santé et d'autres cliniquement troublés.

Sommairement, les dimensions du test qui selon Shostrom semblent

le mieux discriminer les gens actualisés des gens normaux et non-actualisés sont les suivantes:

1. La liberté des pressions sociales auxquelles les gens normaux et non-actualisés se conforment habituellement. Il y a également l'auto-support qui se traduit en un équilibre entre l'action à partir de soi et celle basée sur les stimulations externes. La personne a une orientation autonome tout en étant sensible aux autres, sans être dépendante et sans non plus se rebeller ou heurter les autres. Ces dimensions sont mesurées par l'une des échelles principales du POI, l'échelle Support interne (I).

2. La compétence dans le temps est aussi une dimension qui discrimine bien les gens actualisés des autres. Il s'agit de la capacité de vivre plus pleinement dans l'ici et maintenant en y rattachant le passé et le futur dans une continuité significative. Elle fait l'objet de l'autre échelle principale du POI, l'échelle Compétence dans le temps (Tc).

3. L'échelle Synergie (Sy) est également particulièrement importante selon Shostrom. Cette échelle correspond à la capacité pour la personne de transcender les dichotomies, de concilier les contradictions et les opposés.

En observant la composition de ces échelles du POI, il apparaît que les échelles Support interne et Compétence dans le temps couvrent à elles seules tous les items du test. Le score global du test est d'ailleurs

établi à partir de l'addition des résultats à ces deux échelles. Dix sous-échelles mesurent de façon spécifique les autres dimensions du test.

Conclusions sur les théories de Maslow et Shostrom

En somme, bien qu'il ne parte pas de la théorie de la motivation et qu'il traite plutôt de l'actualisation de soi en contraste avec la manipulation, Shostrom parle de la personne actualisée en des termes semblables à ceux de Maslow. Shostrom s'est d'ailleurs beaucoup inspiré des travaux de ce dernier pour pousser plus loin les connaissances au sujet de l'actualisation de soi et pour élaborer sa propre théorie. Plusieurs points de cette théorie rejoignent l'idée de Maslow au moment où celui-ci parle de la personne actualisée en des termes tels que: «devenir de plus en plus ce qu'elle est capable de devenir», n'essayant pas d'être dans un état autre que celui dans lequel ils sont. Egalement, Shostrom rejoint l'idée de Maslow quand il dit qu'un des chemins menant à l'actualisation de soi est de s'écouter soi-même et de laisser son propre soi guider ses décisions.

Shostrom insiste moins que Maslow sur l'état d'actualisation de soi atteint par une minorité de gens. Il élabore sa théorie dès le départ sur l'idée que l'actualisation de soi est un processus, un phénomène dynamique accessible à tous. La contribution supplémentaire de cet auteur est la construction d'un test, le Personal Orientation Inventory (POI) qui permet de mesurer le concept d'actualisation de soi.

En fait, loin de se contredire, les théories des deux auteurs

souvent se supportent mutuellement et apportent des nuances au bénéfice d'une meilleure connaissance du concept.

Caractéristiques de la personne actualisée

Les ouvrages de Maslow (1954, 1968, 1971) et Shostrom (1967) font ressortir des caractéristiques communes aux gens qui s'actualisent, référant à des façons d'être, de penser, d'agir, de sentir. Ceci permet de dégager un portrait plus concret, plus facilement perceptible de ce type de personnes.

Dans les pages qui suivent, plusieurs caractéristiques du même ordre sont souvent regroupées ensemble afin de mettre en évidence le lien qu'elles peuvent avoir entre elles. Cette classification favorise aussi une plus grande clarté. Ces caractéristiques sont plus souvent présentées d'après les formulations de Maslow puisque Shostrom a moins détaillé les caractéristiques des personnes actualisées dans ses publications.

Ainsi, il apparaît que la personne qui est sur la voie de l'actualisation de soi est moins dépendante, moins attachée, plus autonome et libre. Elle est déterminée d'abord par des motifs intérieurs et non par des influences de l'environnement ou de la société. En d'autres mots, elle est motivée par des lois de sa propre nature, ses capacités et possibilités, ses talents, ses ressources latentes, son énergie créatrice (Maslow, 1954). Elle est déterminée aussi par son besoin de se connaître elle-même et de devenir de plus en plus intégrée et unifiée, de plus en

plus consciente de ce qu'elle est réellement, de ce qu'elle veut réellement, de ce qu'est sa vocation ou son destin.

La personne qui s'actualise a un code d'éthique qui est relativement autonome et individuel plutôt que conventionnel. Elle demeure cependant fortement éthique mais sa structure de caractère est d'abord démocratique (Maslow).

Etant donné qu'elle dépend moins des autres, la personne qui s'actualise est moins ambivalente à leur égard, moins anxieuse, moins hostile, moins avide de leur bienveillance et de leur affection. Elle s'apprécie elle-même ainsi que ses semblables comme des personnes à potentiel unique (Shostrom, 1967). Elle a un profond sentiment de sympathie, d'affection et de confiance en l'être humain. Capable de plus de fusion, de plus grand amour, de plus parfaite identification, elle a des relations interpersonnelles plus profondes que les gens moins actualisés (Maslow).

Elle est spontanément compréhensive et à l'écoute des autres (Shostrom). Elle est plus perspicace dans la perception d'autrui. Capable de percevoir facilement la personnalité de l'autre, elle a une habileté inhabituelle à détecter la fausseté, la malhonnêteté et en général, à juger les gens correctement, efficacement (Maslow).

L'individu actualisé a de la spontanéité, de la simplicité, du naturel dans ses comportements, dans sa vie intérieure et ses pensées. Il n'est pas menacé ou effrayé par l'inconnu, il tolère l'ambiguïté.

Il peut être confortablement désordonné, anarchique, vague; il est à la fois égocentrique et altruiste, individualiste et social, rationnel et irrationnel. Pour lui, bien des dichotomies, des polarités, des conflits disparaissent ou sont résolus. Il lui est possible de s'accepter lui-même ainsi que sa propre nature. Il voit également la nature humaine comme elle est et l'accepte avec ses imperfections. Il a une perception exacte de la réalité.

Il est également moins affamé d'honneur, de prestige, de récompense (Maslow). D'autre part, il est maître de sa vie, non une marionnette. Pour lui, faire quelque chose est en soi justifié, crédible. Il compose avec la vie dans l'ici et maintenant, vit pleinement le moment présent (Shostrom).

La personne qui s'actualise est centrée sur les problèmes plutôt que sur soi, a un sens de l'humour non hostile (Maslow).

Elle a une capacité d'apprécier encore et encore, naïvement et avec fraîcheur, les joies de base de la vie (Maslow). Elle est consciente que la vie a besoin de n'être pas un jeu sérieux et ce qui est important pour elle c'est d'aimer le processus de vivre plutôt que d'arriver à des fins (Shostrom).

Les concepts d'empathie et d'actualisation de soi sont posés. Il sera maintenant question de la relation entre ces deux variables.

Relation entre le concept d'empathie et le concept d'actualisation de soi

Cette partie du chapitre rassemble les éléments qui convergent vers l'établissement d'une relation entre le concept d'empathie et le concept d'actualisation de soi. Au plan théorique, le lien entre ces deux concepts est fait par le biais de l'examen des caractéristiques propres à la personne empathique et à la personne qui s'actualise. Des données cliniques ajoutent ensuite d'autres éléments supportant l'existence d'un tel lien. Enfin, au plan expérimental, l'état de la recherche en ce domaine est présenté et suivi de la formulation des hypothèses étudiées dans la présente recherche.

Liens théoriques entre l'empathie et l'actualisation de soi

Etudier à la fois l'empathie et l'actualisation de soi permet de constater qu'il existe des ressemblances au niveau des phénomènes qui y sont impliqués. En effet, si un parallèle est établi entre les caractéristiques pré-requises ou directement impliquées lorsqu'une personne est empathique et les caractéristiques de la personne actualisée, il ressort plusieurs similitudes. Il est possible d'observer que les caractéristiques de la personne empathique et de la personne actualisée sont liées au même type d'évolution de la personnalité, à un cheminement semblable.

Comme il est mentionné aux pages 17, 18, il apparaît que la sécurité et l'intégration personnelle comptent parmi les éléments primordiaux

qui prédisposent à l'empathie. Ces deux éléments rejoignent ce qui pourrait être qualifié d'essence même de la personne actualisée, la personnalité intégrée. Ce terme, en effet, résume bien les descriptions de l'actualisation de soi et les caractéristiques de la personne qui s'actualise.

Encore au niveau des pré-requis à l'empathie se retrouvent, des frontières personnelles claires, la capacité à dépasser et mettre de côté le soi (p. 17). Ces caractéristiques sont essentielles pour prédisposer le thérapeute à écouter pleinement l'autre et à lui être disponible. Cela se rapproche d'une attitude notée chez la personne qui s'actualise et qui consiste à être centré sur les problèmes plutôt que sur soi (p. 34).

Egalement, il est remarqué chez la personne empathique une capacité à se comprendre elle-même. Elle a aussi effectué le cheminement d'explorer et de reconnaître ses émotions. Cette attitude de base rejoint celle de la personne qui est sur la voie de l'actualisation de soi. Cette personne est d'abord déterminée par des motifs intérieurs, par des lois de sa propre nature, par ses capacités. Elle est déterminée aussi par le besoin de se connaître elle-même et de devenir de plus en plus intégrée et unifiée, de plus en plus consciente de ce qu'elle est réellement (p. 32).

Le fait que la personne empathique ait atteint le niveau d'évolution dont il vient d'être question et le fait d'avoir sondé ses propres profondeurs, la rendraient plus confiante et sûre dans l'accompagnement de quelqu'un qui effectue une telle démarche (p. 18). Cette sécurité et

cette confiance se rapprochent des caractéristiques retrouvées chez la personne actualisée à l'effet qu'elle n'est pas menacée ou effrayée par l'inconnu et qu'elle tolère l'ambiguïté (p. 33).

L'intérêt que la personne empathique porte envers l'humain, sa sensibilité aux sentiments des autres (p. 19) sont des caractéristiques qui se rapprochent du sentiment de sympathie et d'affection qu'a pour l'humain la personne actualisée (p. 33). Les personnes empathiques et actualisées ont toutes deux des contacts riches et profonds avec les autres (p. 19-33).

Le fait que la personne empathique soit égalitaire dans ses relations (p. 19) rejoint la structure démocratique du caractère de la personne actualisée (p. 33). Toutes deux sont flexibles. De plus, la personne empathique est plus en paix avec elle-même que celle qui ne l'est pas (p. 19). Cette caractéristique se rapproche de l'acceptation d'elle-même et de la nature humaine retrouvée chez la personne actualisée (p. 34).

La capacité de recul propre à la personne empathique, c'est-à-dire, sa capacité à se distancier de l'autre pour la saisir plus exactement (p. 17), ressemble à des caractéristiques de la personne actualisée. En effet, la littérature mentionne la capacité qu'a la personne actualisée à percevoir facilement la personnalité de l'autre ainsi que sa perception exacte de la réalité et d'autrui (p. 33). La perspicacité apparaît également comme une qualité propre à la personne empathique et à la personne qui s'actualise (p. 17-33).

Il ressort de ce qui précède qu'au plan théorique, les concepts d'empathie et d'actualisation de soi semblent décrire en partie une même réalité. Cela permet de supposer que des comportements empathiques identifiés chez une personne pourront aussi être qualifiés d'actualisés. L'inverse sera aussi vrai.

Liens entre l'empathie et l'actualisation de soi, au plan clinique

Au point de vue clinique, des auteurs font le rapprochement entre le bon thérapeute et la personne empathique d'une part, et la personnalité, la santé psychique d'autre part.

Par exemple, lorsque Maslow (1968) parle des expériences paroxystiques, moments privilégiés d'actualisation de soi, il indique que la personne qui atteint cet état dépasse alors les perceptions partielles pour percevoir la totalité. Pour lui, ce n'est que lorsque la personne acquiert cette totalité qu'il lui est possible de connaître l'autre au plein sens du terme. Autrement dit, les personnes en voie de réalisation de soi ont plus de perspicacité dans la perception d'autrui. Pour cette raison, il est convaincu que le bon thérapeute doit être un individu en bonne santé psychique.

Dans le domaine plus précis de la relation d'aide, Maslow voit un lien étroit entre le bon thérapeute ayant une capacité de percevoir l'autre dans sa totalité et sa propre santé psychique, son cheminement vers l'actualisation de soi.

Pour Rogers et Kinget (1964), «cette sensibilité altérocentrique qu'est l'empathie semble être déterminée par des convictions, des besoins et intérêts profondément ancrés dans l'organisation personnelle».

Ils ajoutent plus loin que l'empathie est le résultat d'un processus de croissance psychologique. Les réflexions de ces auteurs font ressortir la relation entre l'empathie et la personnalité, mais plus spécifiquement encore avec la personnalité intégrée. Par ailleurs, ils notent que l'acquisition de l'empathie apporte à son tour un enrichissement personnel qui se vérifie ailleurs, dans la vie quotidienne, sans toutefois préciser de quel enrichissement il s'agit. L'utilisation du terme enrichissement porte à faire le rapprochement avec le terme croissance employé précédemment. Sans parler spécifiquement d'actualisation de soi, Rogers et Kinget tiennent un langage qui s'y apparente beaucoup.

En somme, les réflexions que Maslow, Rogers et Kinget font suite à leurs observations, apportent des éléments cliniques qui supportent le rapprochement théorique entre l'empathie et l'actualisation de soi. La prochaine étape consistera à présenter l'état de la recherche en ce domaine.

Liens entre l'empathie et l'actualisation de soi, au plan expérimental

Sur le plan expérimental, certaines recherches ont permis d'établir un lien plus ou moins direct, selon les cas, entre l'empathie et l'actualisation de soi. Par contre, d'autres recherches ne parviennent pas à des résultats significatifs.

Les études rapportées ici concernent non seulement l'empathie et l'actualisation de soi, mais également des concepts plus larges qui s'en rapprochent ou les englobent. Ceci permet d'avoir une meilleure vue

d'ensemble de l'état des recherches en ce domaine. Ainsi, cette partie du chapitre relate les conclusions des études portant sur le lien entre l'empathie et la personnalité adaptée. Puis, elle présente celles qui traitent de la relation entre les conditions importantes à la thérapie et l'actualisation de soi. Enfin, sont présentées les études qui tentent de relier spécifiquement l'empathie et l'actualisation de soi. Les conclusions tirées à la suite des résultats de ces recherches fourniront le matériel nécessaire pour poser les hypothèses de la présente étude.

A. Relation entre l'empathie et la personnalité adaptée

Cette partie fait état des recherches portant sur le lien entre l'empathie et la personnalité adaptée, variable périphérique à l'actualisation de soi.

Bergin et Solomon (1963) mettent l'empathie en relation avec une mesure d'ajustement de la personnalité, le Edwards Personal Preference Schedule (E.P.P.S.) et une mesure de mésadaptation de la personnalité, le Minnesota Multiphasic Personality Inventory (M.M.P.I.). Les résultats obtenus démontrent l'existence d'un lien entre les indices de personnalité adaptée et l'empathie, alors que les indices de mésadaptation y sont reliés négativement.

Cette étude est reprise par Bergin et Jasper (1969) qui eux aussi concluent à l'existence d'un lien négatif entre l'empathie et les mesures de mésadaptation de la personnalité. Par contre, leurs résultats ne leur permettent pas de relever un lien entre l'empathie et le E.P.P.S. Commentant

la recherche de Bergin et Solomon (1963), ils considèrent que les résultats significatifs obtenus par ces derniers au E.P.P.S. sont dus au hasard. Bergin et Jasper en viennent à la conclusion générale suivante: qu'il y a une relation inverse modérée entre le niveau de perturbation et le niveau d'empathie.

Egalement, Hekmat, Khajavi et Mehryar (1975) constatent dans le cadre d'une étude que ces personnes plus empathiques présentent des signes névrotiques et des perturbations psychotiques plus faibles comparées aux personnes moins empathiques.

Les études précédentes sont unanimes à démontrer l'existence d'un lien entre l'empathie et l'absence de perturbations psychologiques chez le thérapeute. Les résultats sont toutefois moins concluants en ce qui concerne le lien entre l'empathie et la personnalité adaptée.

B. Relation entre les conditions importantes à la thérapie et l'actualisation de soi

Les études qui suivent traitent des notions apparentées à l'empathie, soit les conditions importantes à la thérapie en comparaison avec l'actualisation de soi. Elles démontrent l'existence d'un lien entre ces deux variables.

Une étude de Foulds (1969a) auprès d'étudiants gradués en psychologie, détermine que ceux qui offrent un plus haut niveau des trois conditions facilitantes d'empathie de chaleur et d'authenticité obtiennent des résultats significativement plus élevés à sept échelles du POI.

Ce sont les échelles Direction interne (I), Valeurs d'actualisation de soi (SAV), Réaction à l'émotion (Fr), Spontanéité (S), Acceptation de soi (Sa), Agressivité (A), Contact intime (C). Les résultats obtenus permettent à Foulds de conclure que l'habileté du thérapeute à être empathique, chaleureux et authentique semble être reliée à son propre niveau de fonctionnement interpersonnel. Foulds parle de fonctionnement interpersonnel alors qu'il a utilisé le POI pour mesurer cette variable. Il serait plus juste de parler d'actualisation de soi, formulation qui est plus spécifique. Les conclusions de cette étude établissent un lien significatif entre les conditions facilitantes du thérapeute et l'actualisation de soi.

Une autre étude effectuée par Selfridge et Vander Kolk (1976) conclut que plus le niveau d'actualisation de soi est élevé, meilleure sera l'habileté à apporter des conditions facilitantes à la thérapie.

Les travaux précités font ressortir l'existence au plan expérimental d'une relation entre l'actualisation de soi chez le thérapeute et la capacité à offrir des conditions facilitantes à ses clients. Il est à noter que parmi ces conditions facilitantes se retrouve l'empathie. Tel que mentionné plus tôt dans ce chapitre, il a été démontré que l'empathie est la plus importante de ces qualités du thérapeute. Il y a donc lieu de croire qu'il existera un lien direct entre l'empathie et l'actualisation de soi.

C. Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi

Les recherches qui suivent tentent de démontrer l'existence

d'un lien entre les variables spécifiques d'empathie et d'actualisation de soi.

Une étude de Foulds (1969b) fait ressortir une relation plus directe entre l'empathie et l'actualisation de soi. Cette étude est menée auprès de 30 étudiants gradués achevant une formation pratique à la relation d'aide. Les instruments qu'il utilise sont l'Echelle de compréhension empathique (Carkhuff, 1969) et le POI. Les résultats obtenus démontrent que l'habileté à communiquer la compréhension empathique est reliée significativement à six des douze échelles du POI, soit les échelles Direction interne (I), Valeurs d'actualisation de soi (SAV), Existentialité (Ex), Réaction à l'émotion (Fr), Agressivité (A), Contact intime (C).

Certains points sont à relever quant aux conditions dans lesquelles cette étude a été effectuée et quant aux résultats à partir desquels Foulds base ses conclusions. D'abord en ce qui concerne les conditions de l'expérience, il semble que les critères de rigueur scientifique aient été respectés. D'autre part, en ce qui concerne les résultats, les corrélations qui sont significatives varient de .30 à .33 ($p < .05$) sauf pour l'échelle Réaction à l'émotion (Fr) qui a une corrélation plus élevée, significative à .48 ($p < .01$). Les corrélations entre l'empathie et les échelles du POI sont significatives, sans toutefois être très fortes. Malheureusement, Foulds ne fournit pas de rationnel appuyant l'obtention de résultats significatifs pour ces échelles spécifiques.

Quelques années plus tard, Winborn et Rowe (1972) reprennent

l'étude de Foulds (1969b) mais n'obtiennent pas des résultats qui corroborent les conclusions de ce dernier. L'étude de Winborn et Rowe reprend presque en tous points celle de Foulds. Le nombre de sujets est plus grand et s'élève à 50. Les mêmes instruments de mesure sont utilisés. Par contre, Winborn et Rowe administrent les tests aux deuxième et quatrième semaines du début de la formation alors que Foulds le faisait plutôt vers la fin de la formation. Dans l'étude de Winborn et Rowe, un seul résultat est significatif et il est attribué à l'effet du hasard. Ces auteurs concluent que le POI ne prédit pas les conditions facilitantes à la thérapie et que les instruments mesurant les conditions facilitantes ne prédisent pas non plus l'actualisation de soi. Winborn et Rowe mettent en doute les conclusions de Foulds et critiquent l'interprétation de ses résultats, la considérant basée sur des corrélations faibles.

Winborn et Rowe ne semblent pas tenir compte du moment où ils ont administré le test. Il est possible que ce facteur ait pu influencer les résultats obtenus. En effet, il est possible que malgré l'existence réelle d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, elle n'ait pu être décelée dans les premières semaines de la formation à la relation d'aide. Ce pourrait être dû à un manque de précision de la part des instruments utilisés. Il est possible aussi que cette relation ne se fasse pas sentir de façon tangible à ce moment-là car l'étudiant est en pleine période d'adaptation à la situation nouvelle qu'est l'entrevue. Par contre, il se peut que le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi soit plus évident ou plus facilement décelable par les instruments après quelques mois de pratique. L'empathie est

alors plus développée et intégrée chez l'étudiant. Ceci pourrait expliquer le fait que le lien empathie-actualisation de soi ressorte d'une façon plus évidente dans l'étude de Foulds. Tenant compte de ceci, il apparaît difficile de conclure à partir des résultats des études de Foulds et de Winborn et Rowe, tant que le moment d'administration des tests n'est pas contrôlé.

Blouin (1973) tente elle aussi d'établir un lien entre l'empathie et l'actualisation de soi. Elle effectue sa recherche auprès de 17 étudiants à la maîtrise en psychologie qui suivent une formation à la relation d'aide, échelonnée sur deux sessions. Cette étude semble avoir été réalisée selon des critères scientifiques valables. Un point faible, cependant, est le petit nombre d'étudiants utilisés pour l'expérience.

Blouin ne parvient malheureusement pas à démontrer l'existence d'un lien entre ces deux variables, que ce soit au début de la formation ou à la fin. Elle n'obtient qu'un résultat significatif au niveau de la relation entre l'empathie et l'échelle Nature de l'homme (Nc) du POI, à la fin de l'entraînement à la relation d'aide. Ce résultat positif unique peut aussi bien être le fruit du hasard qu'être un indicateur de l'existence d'un lien réel entre l'empathie et l'actualisation de soi. Lorsqu'elle étudie le changement dans les deux variables, Blouin observe une tendance sans que les résultats ne soient significatifs. Elle remarque une tendance vers un lien entre le progrès d'empathie et une haute actualisation de soi à la fin de l'entraînement à la relation d'aide. Blouin ne réussit à vérifier aucune des hypothèses qu'elle avait formulées,

portant sur le lien empathie-actualisation de soi. Rien de vraiment concluant ne ressort de son étude.

En somme, en ce qui concerne les études au sujet du lien direct entre l'empathie et l'actualisation de soi, une recherche effectuée par Foulds (1969) parvient à des résultats significatifs. Cette étude est reprise par Winborn et Rowe (1972), mais ceux-ci n'obtiennent pas de résultats significatifs. L'examen des conditions dans lesquelles l'expérience de Winborn et Rowe a été faite permet d'observer que l'administration des tests a lieu peu de temps après le début de la période de formation. Cela ne laisse peut-être pas suffisamment de temps pour que les caractéristiques et attitudes reliées à l'empathie s'établissent chez la personne au point d'être mesurables à l'aide des instruments utilisés. Blouin (1973) à son tour, ne réussit pas à démontrer l'existence d'un lien entre ces deux variables. Les résultats des différentes recherches ne sont donc pas constants et rien de concluant n'est établi quant à l'existence d'un lien entre l'empathie et l'actualisation de soi.

Synthèse et formulation des hypothèses

Tel que présenté dans les pages précédentes, il ressort des écrits théoriques que l'empathie et l'actualisation de soi font appel à des caractéristiques de personnalité communes ou semblables, ce qui permet de croire qu'une personne qui est empathique est aussi une personne actualisée.

Au plan clinique, des auteurs ont observé que le développement

de l'empathie chez le thérapeute s'accompagne de modifications de la personnalité qui s'apparentent ou qui sont identifiées au développement de l'actualisation de soi.

Du côté expérimental, des recherches périphériques relient les conditions facilitantes à la thérapie, à l'actualisation de soi. D'autres études périphériques établissent l'existence d'un lien négatif entre l'empathie et la pathologie. Par contre, les recherches portant directement sur le lien empathie-actualisation de soi obtiennent des résultats peu concluants.

Si la littérature théorique et clinique ainsi que les études périphériques à l'empathie et à l'actualisation de soi convergent vers la démonstration de l'existence d'un lien entre ces deux variables, il est normal de s'attendre à ce que ce lien existe aussi quand il s'agit de relier expérimentalement ces deux variables spécifiques. Or, l'état de la recherche actuelle permet seulement de constater que les résultats ne sont pas concluants. L'évaluation des études portant sur ce sujet fait ressortir, dans certains cas, des faiblesses au niveau de la méthodologie en ce qui a trait au moment d'administration des tests et au nombre de sujets. En conséquence, ce domaine de recherche demeure ouvert et il apparaît important de reprendre l'expérience afin de tenter d'établir des bases expérimentales plus sûres en formulant d'abord l'hypothèse suivante.

Hypothèse 1

Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie est significativement relié au niveau d'actualisation de soi.

Comme il est présenté plus tôt, il se peut que les conclusions auxquelles parviennent les études de Foulds (1969) et de Winborn et Rowe (1972) soient dues à la différence des moments d'administration des tests. En effet, au début de la formation à la relation d'aide, l'empathie est probablement moins développée qu'à la fin de cette formation. En conséquence, même si la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi existe, il est possible qu'elle ne ressorte pas à ce moment car le niveau d'empathie n'est pas suffisamment élevé. Par contre, à la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie est probablement plus élevé qu'au début. Ainsi, la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est susceptible de ressortir plus facilement, ce qui permet de formuler l'hypothèse suivante.

Hypothèse 2

A la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie est significativement relié au niveau d'actualisation de soi.

La façon dont est coté le POI permet d'isoler un score global d'actualisation de soi et différentes composantes identifiées par 14 échelles. En étudiant individuellement les échelles du POI ainsi que leur description, il apparaît que certaines d'entre elles correspondent plus

que d'autres à des caractéristiques de personnalité retrouvées chez les personnes empathiques.

Ainsi, la capacité d'introspection et d'utilisation d'un cadre de référence interne, tout comme la capacité de contact émotionnel plus large (Dymond, 1950), sont des caractéristiques qui se rapprochent de celles que sous-tend l'échelle Direction interne (I) du POI. En effet, cette échelle mesure le mode de réaction résultant principalement de motivations internes. L'échelle Direction externe (O) étant l'opposé de l'échelle I, mesure le mode de réaction à partir des stimulations externes. Normalement, cette échelle devrait être reliée négativement à l'empathie.

Il ressort également que pour être empathique, la personne doit être «assez sécure et que ses frontières personnelles soient suffisamment claires pour être en mesure de dépasser le «soi», son propre schème de référence et de le remiser pour être totalement présente à l'autre» (Rogers et Kinget, 1964). Cette caractéristique de la personne empathique pourrait très bien correspondre à celles qu'évaluent les échelles Considération de soi (Sr) et Acceptation de soi (Sa). L'  chelle Considération de soi évalue l'habileté à s'aimer en tant que personne et l'échelle Acceptation de soi, l'habileté à s'aimer soi-même en dépit de ses faiblesses. L'étude de Dymond (1950) révèle que la personne empathique est plus en paix avec elle-même et a une émotivité richement appréciée. Ces caractéristiques cadrent bien également avec celles qu'évaluent les échelles Sr et Sa.

Les observations de Dymond (1950) à l'effet que la personne empathique a un contact émotionnel plus large, une émotivité bien contrôlée et richement appréciée, peuvent très bien englober les caractéristiques sous-tendues par l'échelle Acceptation de l'agressivité (A). Cette échelle estime le degré auquel l'individu accepte ses propres hostilités ou agressivités.

En résumé, au plan théorique, les échelles du POI qui seraient plus susceptibles d'être reliées à l'empathie sont les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa) et Acceptation de l'agressivité (A). L'échelle Direction externe y serait reliée négativement. Au plan expérimental, les résultats obtenus par Foulds (1969b) ne semblent pas suffisamment appuyés pour supposer que les échelles du POI significativement reliées à l'empathie dans son étude le soient également dans la présente recherche. Ainsi, le rapprochement théorique effectué entre l'empathie et certaines échelles du POI nous amène à formuler les hypothèses suivantes.

Hypothèse 3

Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie est significativement relié au niveau d'actualisation de soi mesuré par les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa) et Acceptation de l'agressivité (A) du POI. Le niveau d'empathie est en relation significative négative avec l'échelle Direction externe (O).

Hypothèse 4

À la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie est significativement relié au niveau d'actualisation de soi mesuré par les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa) et Acceptation de l'agressivité (A). Le niveau d'empathie est en relation significative négative avec l'échelle Direction externe (O).

Les hypothèses formulées ici sont vérifiées dans le cadre d'une expérience mettant en relation l'empathie et l'actualisation de soi dans un groupe de thérapeutes en formation. L'expérience est décrite dans le chapitre qui suit.

Chapitre II

Description de l'expérience

Le second chapitre décrit la méthode utilisée pour vérifier les hypothèses émises précédemment. Les pages qui suivent portent plus précisément sur les sujets ayant participé à l'expérience, sur les instruments de mesure utilisés ainsi que leurs qualités psychométriques. Il est également question des procédures de l'expérience et de l'entraînement des juges. À la lumière de ces informations, les hypothèses formulées au premier chapitre sont présentées de façon opérationnelle.

Sujets

Les sujets qui participent à l'expérience sont au nombre de 30. Ils sont recrutés parmi les étudiants inscrits en troisième année au baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Leur âge varie de 20 à 39 ans et le groupe a une moyenne d'âge de 24 ans. Quinze d'entre eux sont de sexe masculin et 15 sont de sexe féminin. Tous ces sujets sont inscrits aux cours Techniques d'entrevue. Ces cours constituent un entraînement à la relation d'aide visant entre autres acquisitions, l'augmentation de la capacité empathique chez l'étudiant.

Instruments de mesure

Les sujets qui participent à l'expérience doivent répondre à des tests. Afin de vérifier les hypothèses émises au chapitre précédent, trois instruments de mesure sont privilégiés. L'empathie est mesurée par

les Indices de communication et de discrimination (Carkhuff, 1969) auxquels est appliquée l'Echelle d'empathie de Carkhuff (1969). Le Personal Orientation Inventory (POI) (Shostrom, 1963) mesure l'actualisation de soi.

Indices de communication et de discrimination

L'Indice de communication comprend 16 expressions-stimuli d'un aidé faisant part des sentiments et du contenu de son vécu dans différents types de problèmes. Un inventaire de sentiments de trois ordres, dépression-détresse, rage-hostilité, joie-excitation, sont présentés à travers cinq contenus différents: social-interpersonnel, éducationnel-vocationnel, éducation des enfants, sexuel-marital, confrontation de l'aidant. L'instrument présente aussi une situation de silence. Un exemplaire de l'Indice de communication est présenté à l'appendice A. La tâche du sujet consiste à répondre de la manière qu'il juge la plus appropriée et aidante. Le fonctionnement de l'aidant est mesuré par des juges qui cotent ses réponses au moyen de l'Echelle de Carkhuff, instrument qui sera présenté dans les pages qui suivent. La méthode utilisée pour l'entraînement des juges à la cotation de l'empathie sera également décrite dans une partie ultérieure de ce chapitre.

L'Indice de discrimination comporte les mêmes 16 stimuli que l'Indice de communication, mais la tâche est différente. En effet, à chacun des 16 extraits, quatre réponses sont proposées parmi lesquelles le sujet choisit celle qui lui semble la meilleure. L'étape suivante consiste à coter chacune des réponses qui lui ont été présentées dans la tâche précédente. Cet instrument est corrigé à l'aide d'une grille

élaborée par Carkhuff à partir de son Echelle d'empathie (1969). L'Indice de discrimination est présenté à l'appendice B.

Etant donné que la version originale de ces instruments est rédigée en anglais, une traduction française est utilisée. Il s'agit de la traduction effectuée par Asselin et Debigaré (1978). Cette traduction est similaire à celle réalisée et validée par Dubois (1973) à l'aide de cinq psychologues bilingues.

Qualités psychométriques des Indices de discrimination et de communication

Les Indices de discrimination et de communication d'empathie sont des formes écrites de mesure de l'empathie. L'avantage d'utiliser les formes écrites au lieu d'entrevues réelles réside dans le fait que ces instruments fournissent aux sujets de l'expérimentation des stimuli uniformes tout en recouvrant un vaste inventaire de difficultés et de sentiments qui sont représentatifs de ceux rencontrés en situation thérapeutique réelle.

Au plan expérimental, une recherche de Greenberg (1968: voir Carkhuff, 1969) établit que les réponses verbales et écrites aux expressions-stimuli de l'aidé sont des indices du fonctionnement du conseiller dans son rôle d'aidant. Malheureusement, Carkhuff ne précise pas les résultats obtenus par Greenberg ni quels instruments il a utilisés pour faire cette recherche.

En ce qui a trait spécifiquement à l'Indice de discrimination, Carkhuff et Biermans (1970) rapportent une corrélation de .76 ($p < .05$) entre cet instrument et l'empathie mesurée par entrevue. De son côté, Watts (1973) compare l'Indice de discrimination à deux instruments qui mesurent la perceptivité clinique du thérapeute soit, le Rotler Incomplete Sentences Blank (1950) et le Inpatient Multidimensional Psychiatric Scale (1966). Il obtient des corrélations significatives de .73 ($p < .001$) et .56 ($p < .01$). Enfin, Conklin et Hunt (1975), dans une analyse factorielle de plusieurs mesures d'empathie, rencontrent une corrélation de .76 ($p < .01$) entre l'Indice de discrimination et un facteur identifié sous le nom de «generalized empathy». Ainsi, il semble bien que l'Indice de discrimination soit un instrument valable pour mesurer l'empathie. De plus, son utilisation est avantageuse au niveau de la fidélité des résultats à cause de son mode de correction qui est objectif et uniforme.

L'Indice de communication d'empathie s'avère un instrument valide lui aussi. Carkhuff fait remarquer que dans quelques études de validité prédictive (Carkhuff, 1969a; Carkhuff et Banks, 1969; Carkhuff et Biermans, 1969: voir Carkhuff, 1969), l'Indice de communication s'avère être le meilleur prédicteur du fonctionnement futur dans le rôle d'aidant. Une étude de Carkhuff et Biermans (1970) rapporte une corrélation de .73 ($p < .01$) entre l'Indice de communication et l'empathie mesurée par entrevue. Uhleman et al (1976) obtiennent une corrélation de .64 ($p < .001$) entre cet instrument et l'empathie mesurée par entrevue. Egalement, Therrien et Fisher (1978) observent une corrélation de .93 ($p < .001$)

entre l'Indice de communication et une mesure orale d'empathie. Ce résultat les mène à conclure que les sujets ayant de bons résultats aux mesures écrites fonctionnent bien en oral aussi. Ceci leur suggère la validité de l'utilisation des mesures écrites comme prédicteur du fonctionnement oral.

Selon ces recherches, les Indices de communication et de discrimination seraient donc en eux-mêmes, des instruments écrits valables, représentatifs de situations thérapeutiques réelles. Ils seraient des prédicteurs uniformes et adéquats du fonctionnement oral en entrevue.

Echelle de Carkhuff (1969a)

L'Echelle de Carkhuff (1969a) est l'instrument qui sert à mesurer les niveaux d'empathie chez l'aidant. Cette échelle est un dérivé de celle de Truax et Carkhuff (1967). Elle est graduée de un à cinq, avec la possibilité d'intégrer des demi-points, ce qui permet de préciser la cotation. Voici ce en quoi consistent les différents niveaux d'empathie.

Au niveau 1,0 de l'échelle, les expressions verbales et comportementales de l'aidant ne sont pas en accord avec celles de l'aidé. Elles communiquent significativement moins de sentiments et d'expériences que ce que l'aidé a communiqué lui-même.

Au niveau 2,0, l'aidant répond aux sentiments exprimés par l'aidé d'une façon qui soustrait notablement l'affect communiqué par l'aidé.

Au niveau 3,0, les expressions de l'aidant sont essentiellement interchangeables avec celles de l'aidé en ce qu'elles expriment sensiblement le même affect et la même signification.

Au niveau 4,0, les réponses de l'aidant ajoutent notablement aux expressions de l'aidé, de façon à exprimer les sentiments à un niveau plus profond que l'aidé n'était capable de l'exprimer lui-même.

Au niveau 5,0, l'aidant répond avec pleine conscience de ce que l'autre personne est et avec une compréhension empathique exacte des sentiments les plus profonds de l'individu. L'aidant fait ressortir les niveaux de sentiments sous-jacents à ce que l'aidé était capable d'exprimer. Il est pleinement avec lui dans ses moments d'exploration de soi les plus profonds.

Qualités psychométriques de l'Echelle de Carkhuff

Les qualités psychométriques de l'Echelle de Carkhuff ont été mises à l'épreuve par plusieurs études. En ce qui concerne sa validité, un relevé de littérature effectué par Gormally et Hill (1974) fait ressortir que plusieurs études (Kiesler, Mathieu et Klein, 1967; Shapiro, 1968; Muehlberg, Pierce et Drasgow, 1969; Bozarth et Krauft, 1972; Chinsky et Rappaport, 1972: voir Gormally et Hill, 1974) ne parviennent pas à déterminer l'indépendance de l'échelle d'empathie des autres variables telles que la chaleur et l'authenticité. Les conclusions d'une étude de McNally et Drummond (1974) vont dans le même sens. Pour Dooley, Lange et Whiteley (1979) également, il apparaît que les différentes mesures

d'empathie testent des construits différents. Selon eux, il n'est pas certain que ces instruments mesurent toujours et uniquement l'empathie. Dubé et al (1981), suite à un relevé de littérature, apportent des éléments qui renforcent cette idée. En effet, ils recensent plus de 43 définitions différentes de l'empathie dont aucune des composantes ne fait l'unanimité des auteurs. La conception de l'empathie n'est donc pas la même pour tout le monde. Il est évident qu'étant donné que les instruments qui la mesurent sont construits à partir de la conception initiale que les auteurs en ont, différents instruments seront susceptibles de mesurer des concepts d'empathie différents. Tenant compte de ces faiblesses au niveau de la validité, il serait plus juste de considérer que dans la présente recherche, l'empathie qui est mesurée est d'abord celle qui est conçue et opérationnalisée par Carkhuff.

Selon Carkhuff (1969), la construction de son échelle d'empathie en cinq points comparativement à celle en neuf points élaborée auparavant par Truax et Carkhuff (1967), diminue l'ambiguïté entre les niveaux et augmente la fidélité de l'instrument. Certains inconvénients surviennent cependant en ce qui concerne la fidélité lorsque l'échelle est appliquée à l'Indice de communication de l'empathie. La correction de ces instruments nécessite de recourir à des juges et la façon de les entraîner, telle que décrite par Carkhuff, n'est pas toujours claire. Selon Gormally et Hill (1974), du fait que plusieurs procédures d'entraînement sont laissées à la discrétion des entraîneurs, probablement que les comportements de ces derniers peuvent influencer les résultats de

l'entraînement. Ils observent aussi que les différents points de l'échelle manquent de spécificité opérationnelle, ce qui rend difficile le maintien de l'objectivité et l'utilisation standard de l'échelle de cotation. Il devient alors important que les juges s'entendent sur une définition commune du concept et sur la façon de coter les différents points de l'échelle. Egalement, tel que proposé par Gormally et Hill, il est nécessaire de vérifier continuellement la fidélité inter-juges afin de s'assurer qu'ils ne dévient pas des points initiaux sur lesquels ils se sont entendus.

L'Echelle de Carkhuff comporte donc certaines faiblesses quant à ses qualités psychométriques, d'où le besoin d'apporter un grand soin lors de son utilisation. Cet instrument est employé dans cette étude en ayant à l'esprit la réserve que l'empathie qu'il mesure est le concept et les comportements d'empathie tels que conçus par Carkhuff. Il est tenu compte aussi du fait que l'empathie mesurée est aussi fonction des juges, c'est-à-dire, de la conception de l'empathie qu'ont ces derniers, de leur formation et de leur entraînement à la cotation de l'empathie, de leur expérience clinique et de leur vécu personnel.

Personal Orientation Inventory (POI)

La variable actualisation de soi est mesurée par le Personal Orientation Inventory (POI), instrument construit par Shostrom (1963). Ce test fournit une esquisse de la santé mentale du sujet et, selon Tosi et Lindamood (1975), c'est le seul instrument valable désigné

spécifiquement pour mesurer l'actualisation de soi. Son administration dure de 30 à 40 minutes.

Ce test consiste en 150 paires d'items donnant le choix entre deux valeurs comparatives et jugements comportementaux (voir appendice C). Les items sont compilés deux fois, d'abord selon les deux échelles de base de l'orientation personnelle, Support interne (I) qui compte 127 items et Compétence dans le temps (Tc), comprenant 23 items. Ces items sont compilés ensuite selon les dix sous-échelles qui mesurent les composantes de l'actualisation de soi.

Les échelles de base couvrent deux aires majeures du développement personnel et de l'interaction avec les autres. L'échelle Support interne (I) sert à évaluer si le mode de réaction d'un individu résulte principalement de motivations internes ou s'il est influencé par les pairs ou des forces externes. L'échelle Compétence dans le temps (Tc) indique le degré avec lequel l'individu vit dans le présent en contraste avec le passé ou le futur. Les dix sous-échelles recouvrent cinq aires majeures de l'actualisation de soi, chacune comprenant deux sous-échelles. Les voici.

1. Évaluation

a. Valeurs d'actualisation de soi (SAV). Cette sous-échelle reflète le degré auquel l'individu appuie les valeurs des gens qui s'actualisent (26 items).

b. Existentialité (Ex). Elle évalue la flexibilité avec laquelle l'individu applique ses valeurs à sa propre vie (32 items).

2. Sensibilité

a. Réaction à l'émotion (Fr). Cette sous-échelle mesure le degré de sensibilité de réponse à ses propres besoins et désirs (23 items).

b. Spontanéité (S). Celle-ci reflète l'habileté à exprimer ses sentiments spontanément (18 items).

3. Perception de soi

a. Considération de soi (Sr). Cette sous-échelle évalue l'habileté à s'aimer en tant que personne (16 items).

b. Acceptation de soi (Sa). Elle mesure l'habileté à s'accepter soi-même en dépit de ses faiblesses (26 items).

4. Conscience

a. Nature de l'homme (Nc). Cette échelle reflète le degré auquel l'individu voit l'homme comme essentiellement bon (16 items).

b. Synergie (Sy). Celle-ci mesure l'habileté à percevoir les opposés comme reliés et significatifs.

5. Sensibilité interpersonnelle

a. Acceptation de l'agressivité (A). Cette sous-échelle estime le degré auquel l'individu accepte ses propres hostilités ou agressivités (25 items).

b. Capacité de contact intime (C). Elle évalue la capacité à maintenir des relations significatives, non-manipulatrices (28 items).

Qualités psychométriques du POI

Les qualités psychométriques du POI ont fait l'objet de plusieurs recherches; leurs conclusions permettent de tenir compte des forces et des faiblesses de cet instrument lors de son utilisation.

La validité du Personal Orientation Inventory est mise à l'épreuve dans le cadre de différentes recherches qui démontrent que cet instrument de mesure permet de distinguer les gens dits actualisés, normaux et non-actualisés (Shostrom, 1964; Zaccaria et Weir, 1966: voir Shostrom, 1973; Fox, Knapp et Michael, 1966: voir Shostrom, 1973). De plus, une recherche de McClain (1970) indique que le POI permet de mesurer les différences d'actualisation de soi chez les adultes normaux. Cependant, selon une étude de Silverstein et Fisher (1973), la consistance interne de l'instrument serait de basse à modérée, de telle sorte que certaines sous-échelles manquent d'indépendance entre elles, n'étant pas suffisamment différenciées. En somme, malgré qu'une certaine faiblesse soit signalée au niveau de sa consistance interne, le POI mesure bien ce pourquoi il est bâti, l'actualisation de soi.

D'autres études ont évalué la fidélité test-retest du POI.

Klavetter et Mogar (1967: voir Tosi et Lindamood, 1975) obtiennent des coefficients de fidélité s'échelonnant de .52 à .82 selon les échelles pour des administrations du test à une semaine d'intervalle. Illardi et May (1968) rapportent des coefficients de fidélité de .32 à .74 pour des tests administrés à 50 semaines d'intervalle. Tenant compte des résultats de ces études, Tosi et Lindamood (1975), dans une revue critique des recherches mettant à l'épreuve le POI, considèrent que la fidélité test-retest du POI est comparable à la majorité des mesures de personnalité existantes. Ils sont d'avis que cet instrument est un inventaire valable pour mesurer l'actualisation de soi. De leur côté, Kay, Lyon, Newman et Mankin (1978) obtiennent des coefficients de fidélité de .03 à .77 (médiane de .53) pour des tests administrés à huit mois d'intervalle. Ces auteurs jugent les coefficients plus bas que désirables et considèrent le POI comme étant un instrument quelque peu infidèle. Dans la présente étude, l'administration du POI à sept mois d'intervalle révèle une fidélité test-retest de .82 ($p = .001$) pour le score total et de .37 à .82 pour les échelles. Le coefficient de .37 ($p = .05$) ne se retrouve qu'une fois, les autres étant tous supérieurs à .50 ($p = .005$). Ces résultats sont supérieurs à ceux des études antérieures et confèrent au POI une très bonne fidélité dans la présente recherche.

D'autres études ont été effectuées dans le but d'évaluer les possibilités de fausser les résultats au POI. Dans plusieurs recherches, en réponse à la consigne de simuler un bon ajustement personnel, les sujets n'ont réussi qu'à diminuer leurs résultats sur plusieurs échelles

(Braun et La Faro (1969); Foulds et Warehime, 1971). Il est cependant observé que dans le cas où les sujets reçoivent de l'information spécifique sur l'actualisation de soi, ils peuvent augmenter significativement leurs résultats (Braun et La Faro, 1969). De plus, selon Shostrom (1963) l'expérience clinique démontre que les scores des gens actualisés se situent généralement entre 50 et 60 en scores standardisés. Les résultats plus élevés sont ceux de gens pseudo-actualisés, ces protocoles devant être considérés comme invalides. Le POI apparaît donc comme un instrument relativement résistant à la tricherie.

Le POI a été traduit par la maison d'édition originale. En 1968, il est traduit au Québec dans une forme presque identique par Tremblay qui valide également cette traduction pour la population québécoise. Pour des raisons de disponibilité de matériel, la traduction utilisée dans la présente recherche est celle de la maison d'édition américaine (appendice C). Vu la similarité des deux traductions, il est permis de croire en la validité de la version américaine.

En somme, le POI présente une validité relativement bonne ainsi qu'une résistance à la tricherie. Sa fidélité test-retest s'avère très satisfaisante dans la présente recherche. Bien que le POI soit le seul instrument mesurant l'actualisation de soi, ses qualités psychométriques sont comparables à celles des autres tests de personnalité existants.

Procédure

Etant donné que le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi est mesuré au début et à la fin de la formation à la relation d'aide, l'expérimentation se déroule en deux étapes: le pré-test et le post-test.

Pré-test

Le pré-test a lieu en septembre 1980, ce qui permet de mesurer les deux variables au tout début de l'entraînement à la relation d'aide. Les sujets sont au préalable assurés de la confidentialité et de la non utilisation de leurs résultats aux tests pour des fins d'évaluation académique.

Lors d'une première séance, les sujets sont appelés à répondre aux Indices de communication et de discrimination de l'empathie. Tous les étudiants sont tenus de répondre à ces questionnaires dans le cadre de leurs cours Techniques d'entrevue. L'administration de ces tests a lieu en groupe, sur les périodes normalement réservées aux cours Techniques d'entrevue. La façon de répondre aux tests est indiquée par la lecture des consignes fournies avec leur version française (appendice A). La durée de passation de l'Indice de communication varie de 60 à 90 minutes selon la rapidité des sujets. Par la suite, ces derniers disposent d'environ 30 minutes pour répondre à l'Indice de discrimination. Cet instrument est administré en deuxième à cause de sa construction spécifique. En effet, les stimuli sont les mêmes que dans l'Indice de communication et ses réponses à choix multiples pourraient biaiser les sujets

dans leur façon de répondre à l'Indice de communication s'il était administré en premier lieu.

Une deuxième séance de passation des tests a lieu quelques jours après la première. Elle consiste à administrer le POI ainsi que d'autres tests d'intégration personnelle requis par d'autres personnes travaillant à des projets de recherche connexes. Les sujets sont recrutés parmi ceux qui ont participé à la première séance de tests, mais sur une base volontaire cette fois.

La façon de répondre au POI est indiquée par la lecture des consignes fournies par la version française du test (appendice C). Les sujets disposent d'environ 40 minutes pour répondre au test.

Post-test

Le post-test a lieu en avril 1981, vers la fin des cours de techniques d'entrevue. Cette fois, l'administration du POI et des autres tests d'intégration personnelle a lieu lors de la première séance. Cette décision est prise en raison de l'impossibilité de rencontrer tous les groupes dans un laps de temps très court. Etant donné que la formation à la relation d'aide n'est pas terminée, cette procédure laisse le temps aux sujets d'acquérir le plus possible de cette formation. L'empathie est donc mesurée quelques temps après l'actualisation de soi.

L'administration des trois tests se déroule dans les mêmes conditions que lors du pré-test, les consignes sont les mêmes, l'ordre de présentation des deux mesures d'empathie également.

Correction des tests

La correction des tests s'effectue de deux façons. L'Indice de discrimination et le POI sont corrigés à l'aide de grilles prévues à cet effet. La cotation des réponses aux protocoles de l'Indice de communication se fait au moyen de l'Echelle d'empathie de Carkhuff. Ce mode de cotation exige de recourir à des juges qui doivent être spécialement entraînés pour attribuer les cotes.

Pour la présente recherche, les services de trois juges ont été retenus, soit deux femmes et un homme. Tous trois sont des étudiants ayant terminé leur scolarité de maîtrise en psychologie. Ils ont ainsi suivi les cours techniques d'entrevue et effectué des stages en relation d'aide. Le fait de recourir à des juges qui ont, comme eux, une certaine expérience plutôt qu'à des juges naïfs, procure un avantage selon Gormally et Hill (1974). Ceux-ci considèrent, en effet, que des juges d'expérience peuvent être plus sensibles à un vocabulaire empathique que ne le sont des juges naïfs.

Entraînement des juges

L'entraînement des juges s'effectue en plusieurs étapes selon la méthode indiquée par Carkhuff. Les lignes à suivre ainsi que l'application de l'échelle étant souvent vagues, l'entraîneur et les juges eux-mêmes doivent définir et décider de leurs critères de fonctionnement et de cotation. Voici donc ces étapes.

1. Rencontre avec le superviseur de l'équipe de recherche qui leur donne un aperçu global du processus d'entraînement.
2. Lectures sur la notion d'empathie.
3. Discussion sur le concept d'empathie: échange au sujet de ce que les juges comprennent du concept et sur leur façon de le percevoir à partir des plans cognitif et expérientiel.
4. Exercice de cotation de l'empathie à partir des réponses suggérées dans l'Indice de discrimination. Il y a ensuite comparaison entre les cotes attribuées par les juges et celles que Carkhuff lui-même a données aux réponses suggérées dans l'Indice de discrimination. Puis les juges échangent à nouveau sur leurs perceptions et discutent des divergences de cotation existant entre eux ainsi qu'avec Carkhuff.
5. Exercice de cotation de l'empathie à l'aide de l'Echelle de Carkhuff sur dix protocoles d'Indices de communication, administrés lors d'une pré-expérimentation.

Pour les extraits 1 à 3 de l'Indice de communication, les juges procèdent à la cotation des réponses des dix protocoles puis discutent et prennent note des critères sur lesquels ils se sont basés pour accorder leurs cotes.

Par la suite, les juges rediscutent et s'entendent sur les critères sur lesquels ils se basent pour accorder les cotes et les différencier les unes des autres.

A la suite de ce consensus, les juges cotent l'extrait 4 et rediscutent à nouveau leurs critères respectifs pour s'entendre enfin sur des critères communs définitifs.

Cotation des extraits 5 à 16 sans que les juges échangent sur leurs critères.

La fidélité inter-juges est calculée après la cotation de chaque extrait. Elle est calculée également suite à une nouvelle cotation des extraits 1 et 2 mais avec 20 protocoles au lieu de dix. La fidélité intra-juges est calculée suite à une nouvelle cotation de l'extrait 16. L'entraînement des juges se termine lorsque ces derniers ont atteint une fidélité inter-juges de .65 à .78. Dubois (1973) relève, dans des recherches précédentes, des fidélités jugées acceptables alors qu'elles varient de .50 à .75. Pendant la cotation des protocoles qui servent à l'expérimentation, cette fidélité inter-juges varie de .75 à .94. Les corrélations les plus basses se retrouvent au post-test, c'est-à-dire, au moment où il y a plus de cotes différentes. La fidélité intra-juges varie de .83 à .96. La fidélité des juges, pour la présente recherche, est donc satisfaisante.

A la lumière des instruments utilisés dans cette recherche et qui viennent d'être décrits, les hypothèses peuvent maintenant être envisagées d'une manière opérationnelle.

Opérationnalisation des hypothèses

Les hypothèses formulées de façon opérationnelle se lisent comme suit.

Hypothèse 1

Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est significativement relié au niveau d'actualisation de soi mesuré par le POI.

Hypothèse 2

A la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est significativement relié au niveau d'actualisation de soi mesuré par le POI.

Hypothèse 3

Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est significativement relié au niveau d'actualisation de soi mesuré par les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa) et Acceptation de l'agressivité (A) du POI. Le niveau d'empathie mesuré par les Indices de discrimination et de communication est en relation significative négative avec l'échelle Direction externe (O).

Hypothèse 4

A la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication,

est significativement relié aux échelles I, Sr, Sa et A du POI. Il est en relation significative négative avec l'échelle 0.

Les analyses statistiques utilisées pour vérifier ces hypothèses ainsi que les résultats obtenus seront présentés au chapitre suivant.

Chapitre III

Analyse des résultats et discussion

Ce dernier chapitre présente d'abord comment chacun des instruments s'est comporté dans cette étude. La relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est ensuite étudiée en tenant compte de ces précisions apportées au sujet de chacun des instruments utilisés. Puis, dans une dernière partie du chapitre, une discussion fera ressortir les différents facteurs qui ont pu influencer les résultats. La discussion permettra aussi de juger de l'importance des résultats obtenus et sensibilisera à des aspects dont il faudrait tenir compte dans l'éventualité où d'autres chercheurs voudraient pousser l'investigation plus loin.

Analyse des résultats

L'analyse des résultats se fait au moyen des tests statistiques suivants. La validité concourante des Indices de discrimination et de communication d'empathie est d'abord évaluée à l'aide d'une analyse de corrélation. L'apprentissage d'empathie effectué entre les deux administrations de tests est ensuite mesurée par un test t. Une autre analyse de corrélation informe sur la fidélité du POI à travers le pré et le post-test. Des analyses de corrélations permettent, par la suite, d'étudier la relation entre les mesures d'empathie et le score global du POI ainsi que la relation entre ces mesures d'empathie et les échelles du POI. Les résultats obtenus à l'aide de ces analyses statistiques sont maintenant présentés.

Validité concourante des Indices de discrimination
et de communication d'empathie

Avant d'étudier les hypothèses mettant en relation les mesures d'empathie et le POI, il apparaît important de faire certaines vérifications relatives à ces variables. Dans un premier temps, la validité concourante des Indices de discrimination et de communication est étudiée. En d'autres mots, cette investigation permet de voir si les deux mesures d'empathie sont significativement reliées au début et à la fin de la formation à la relation d'aide. Les deux instruments qui servent à mesurer l'empathie évaluent deux composantes de cette qualité du thérapeute. L'Indice de discrimination évalue la capacité à reconnaître des réponses empathiques, alors que l'Indice de communication évalue l'aptitude à produire des réponses empathiques.

Une analyse de corrélation permet de constater qu'au début de la formation à la relation d'aide, l'Indice de discrimination d'empathie et l'Indice de communication sont significativement reliés ($r = .51$, $p = .002$) (voir tableau 1). Par contre, à la fin de la formation, ces deux instruments ne sont plus en corrélation significative ($r = .20$, $p = .14$) (voir tableau 1). Ces résultats indiquent qu'au début de la formation à la relation d'aide, au moment où les sujets n'ont pas de connaissances spécifiques de l'empathie, les composantes discrimination et communication de l'empathie sont reliées ensemble. Par contre, après la période de formation à la relation d'aide où l'enseignement visait à développer entre autres l'habileté empathique, les Indices de

discrimination et de communication ne sont plus reliés. La même analyse appliquée aux sous-groupes divisés selon le sexe donne des résultats semblables.

Tableau 1

Validité concourante entre les Indices de discrimination et de communication de l'empathie mesurée au pré-test et au post-test respectivement, au niveau du groupe total et des sous-groupes divisés selon le sexe

| Moment d'administration | Groupe total N = 30 | | Hommes N = 15 | | Femmes N = 15 | |
|----------------------------|------------------------|------|------------------|------|------------------|-----|
| | r | p | r | p | r | p |
| Pré-test | .51 | .002 | .61 | .008 | .46 | .04 |
| Post-test | .20 | .14 | .36 | .09 | -.22 | .21 |

Apprentissage de l'empathie

Faire ressortir l'apprentissage effectué par le groupe aide à évaluer le traitement, notamment la formation à l'empathie.

A l'Indice de discrimination, la moyenne du groupe au début de la formation à la relation d'aide est de 8,87 ($\sigma = 2,74$) alors qu'elle atteint 12,60 ($\sigma = 2,33$) à la fin de la formation. Un test t établit que la différence est significative ($t = 6,80$, $p = .001$) (voir tableau 2). Ce résultat indique donc que la capacité à discriminer l'empathie augmente significativement pendant la formation à la relation d'aide. A l'Indice de communication, le score moyen au début de la formation est de 1,46

Tableau 2

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, test t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour l'Indice de discrimination, appliqués au groupe total et aux sous-groupes divisés selon le sexe

| Groupe | N | Moment d'administration | M | σ | t | P | r | P |
|--------|----|----------------------------|-------|----------|------|------|-----|-----|
| Total | 30 | Pré-test | 8,87 | 2,74 | | | | |
| | | | | | 6,80 | .001 | .30 | .10 |
| | | Post-test | 12,60 | 2,33 | | | | |
| Hommes | 15 | Pré-test | 8,66 | 2,19 | | | | |
| | | | | | 5,15 | .001 | .26 | .17 |
| | | Post-test | 12,47 | 2,50 | | | | |
| Femmes | 15 | Pré-test | 9,07 | 2,22 | | | | |
| | | | | | 4,38 | .001 | .35 | .10 |
| | | Post-test | 12,73 | 3,26 | | | | |

($r = .34$) alors qu'elle est de 2,06 ($\sigma = .15$) au post-test. Le test t indique que la communication d'empathie augmente de façon significative pendant la formation ($t = 8,99$, $p = .001$) (voir tableau 3). Les mêmes analyses effectuées lorsque le groupe est divisé selon les sexes apportent des résultats qui vont dans le même sens que ceux du groupe total. Ces résultats permettent de conclure que l'entraînement à l'empathie a été un traitement efficace puisque les sujets ont développé significativement cette habileté. Justement en raison de ce traitement, l'analyse

Tableau 3

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, test t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour l'Indice de communication, appliqués au groupe total et aux sous-groupes divisés selon le sexe

| Groupe | N | Moment d'administration | M | σ | t | P | r | P |
|--------|----|-------------------------|------|----------|------|------|-----|-----|
| Total | 30 | Pré-test | 1,46 | .34 | | | | |
| | | | | | 8,99 | .001 | .06 | .73 |
| | | Post-test | 2,06 | .15 | | | | |
| Hommes | 15 | Pré-test | 1,43 | .37 | | | | |
| | | | | | 5,96 | .001 | .07 | .41 |
| | | Post-test | 2,05 | .20 | | | | |
| Femmes | 15 | Pré-test | 1,49 | .33 | | | | |
| | | | | | 6,70 | .001 | .07 | .40 |
| | | Post-test | 2,06 | .08 | | | | |

qui normalement donnerait des informations sur la fidélité pré-test, post-test des mesures d'empathie, renseigne plutôt sur l'apprentissage. La corrélation pré-test, post-test permet d'investiguer la constance de cet apprentissage pour le groupe soumis à l'expérience. A l'Indice de discrimination, la corrélation pré-test, post-test n'est pas significative ($r = .30$, $p = .10$) (voir tableau 2); elle ne l'est pas non plus à l'Indice de communication ($r = .06$, $p = .73$) (voir tableau 3). Ainsi, bien que l'enseignement soit le même pour tout le groupe, l'apprentissage

effectué n'est pas le même pour tous les sujets, l'augmentation d'empathie n'est pas constante. Les sujets les plus forts au début de la formation ne sont pas nécessairement ceux qui apprennent le plus. Il n'est donc pas possible de prédire à partir du score d'empathie du début de la formation quel sera le résultat lorsque cette formation sera complétée. Les résultats concordent lorsque ces analyses sont appliquées aux sous-groupes divisés selon le sexe.

Fidélité du POI

L'actualisation de soi, telle que mesurée par le POI, atteint une moyenne de 103,13 ($\sigma = 13,70$) au début de la formation à la relation d'aide et de 103,6 ($\sigma = 13,48$) à la fin de cette formation. Un test t établit que cette différence entre les deux moyennes n'est pas significative ($t = .32$, $p = .75$), sa fidélité test-retest étant de .82 ($p = .001$) (voir tableau 4). Ces résultats indiquent que l'actualisation de soi mesurée par cet instrument, à sept mois d'intervalle, demeure très stable. Cette conclusion vaut également pour les sous-groupes divisés selon le sexe.

Relation entre l'empathie et le score global du POI

Lorsque l'empathie et l'actualisation de soi sont comparées au niveau théorique, il ressort que ces deux concepts décrivent en partie une même réalité. Ainsi, chez une personne empathique, il est possible de retrouver aussi des caractéristiques de la personne actualisée. En conséquence, il est logique d'espérer rencontrer des relations significatives

Tableau 4

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, test t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour le Personal Orientation Inventory (POI), appliqués au groupe total et aux sous-groupes divisés selon le sexe

| Groupe | N | Moment d'administration | M | σ | t | P | r | P |
|--------|----|----------------------------|--------|-------|------|-----|-----|------|
| Total | 30 | Pré-test | 103,13 | 13,70 | | | | |
| | | | | | .32 | .75 | .82 | .001 |
| | | Post-test | 103,60 | 13,48 | | | | |
| Hommes | 15 | Pré-test | 104,67 | 10,13 | | | | |
| | | | | | -.83 | .42 | .69 | .02 |
| | | Post-test | 106,33 | 9,44 | | | | |
| Femmes | 15 | Pré-test | 99,73 | 16,67 | | | | |
| | | | | | 1,26 | .23 | .88 | .001 |
| | | Post-test | 102,53 | 16,47 | | | | |

entre ces deux concepts lorsqu'ils sont opérationnalisés. Cependant, les recherches antérieures ne sont pas concluantes à ce sujet. L'étude de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est reprise ici dans le but de la faire ressortir de façon plus évidente.

La première hypothèse est donc formulée comme suit. Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est significativement relié au niveau d'actualisation de soi, tel que mesuré par le POI.

Les résultats de l'analyse qui avait pour but de vérifier cette hypothèse sont présentés au tableau 5. Les coefficients de corrélation obtenus entre l'Indice de discrimination et le POI d'une part ($r = .17$, $p = .19$) et entre l'Indice de communication et le POI d'autre part ($r = -.14$, $p = .22$) n'atteignent pas un niveau significatif. Ces résultats ne donnent pas d'indications de l'existence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide, que ce soit dans le fait de discriminer l'empathie ou de la communiquer. La première hypothèse n'est donc pas supportée par ces résultats.

La relation entre ces variables est à nouveau évaluée sept mois plus tard, suite à la formation à la relation d'aide. Une seconde hypothèse est donc formulée en tenant compte du moment d'administration des tests et s'énonce comme suit: à la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est significativement relié au niveau d'actualisation de soi, tel que mesuré par le POI.

Bien que la relation entre les variables soit évaluée à la fin de la formation à la relation d'aide, les coefficients de corrélation ne sont pas significatifs non plus (voir tableau 5). En effet, la corrélation entre l'Indice de discrimination et le POI est de $-.04$ ($p = .42$) et celle entre l'Indice de communication et le POI est de $.29$ ($p = .06$). Ce dernier résultat est toutefois presque significatif. Bien que la seconde hypothèse ne soit pas supportée par les résultats, il existe néanmoins

Tableau 5

Coefficients de corrélation entre l'Indice de discrimination d'empathie et le score global du Personal Orientation Inventory ainsi qu'entre l'Indice de communication d'empathie et le POI, au début et à la fin de la formation à la relation d'aide, respectivement

| Moment d'administration | Discrimination vs POI | | | Communication vs POI | | |
|-------------------------|-----------------------|------|-----|----------------------|------|-----|
| | N | r | p | N | r | p |
| Pré-test | 30 | .17 | .19 | 30 | -.14 | .22 |
| Post-test | 30 | -.04 | .42 | 30 | .29 | .06 |

une tendance à la signification au niveau de la relation entre la communication d'empathie et l'actualisation de soi.

En somme, au niveau de la relation entre l'empathie et le score global d'actualisation de soi au POI, ces analyses ne font ressortir aucun résultat significatif si ce n'est une tendance à la fin de la formation. Les deux premières hypothèses ne sont pas supportées.

Relation entre l'empathie et les échelles du POI

L'étude de la description de chacune des échelles du POI au premier chapitre, fait ressortir que certaines d'entre elles mesurent des caractéristiques de personnalité retrouvées aussi chez les personnes empathiques. Ce sont les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa) et Acceptation de l'agressivité (A). A l'inverse, l'échelle Direction externe (O) décrit une caractéristique

opposée à celle de l'échelle Direction interne (I) qui ne se retrouverait pas chez les personnes empathiques. Suite à ce rapprochement théorique, il apparaît logique qu'au plan expérimental la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi ressorte de façon plus spécifique au niveau de ces échelles. Les deux premières hypothèses sont donc reprises en tenant compte de ces particularités du POI.

La troisième hypothèse se formule donc de la façon suivante. Au début de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est en relation significative positive avec le niveau d'actualisation de soi mesuré par les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa), Acceptation de l'agressivité (A) du Personal Orientation Inventory (POI) et en relation significative négative avec l'échelle Direction externe (O).

Les coefficients de corrélation obtenus suite à la mise en relation entre l'empathie et les échelles du POI qui sont les plus susceptibles de lui être reliées, n'atteignent pas un niveau significatif. Les résultats varient de $-.25$ ($p = .09$) à $.24$ ($p = .10$). Les échelles I, O, Sr, Sa et A du POI n'ont pas une relation plus significative avec l'empathie que les autres échelles. Ces résultats ne donnent pas d'indices d'une relation significative entre l'empathie et l'actualisation de soi, au début de la formation à la relation d'aide. La troisième hypothèse n'est donc pas supportée.

Suite à la formation à la relation d'aide, le lien entre

l'empathie et l'actualisation de soi est susceptible d'être plus évident car l'empathie est plus développée. Une quatrième hypothèse est présentée ainsi. A la fin de la formation à la relation d'aide, le niveau d'empathie, tel que mesuré par les Indices de discrimination et de communication, est en relation significative positive avec le niveau d'actualisation de soi mesuré par les échelles Direction interne (I), Considération de soi (Sr), Acceptation de soi (Sa), Acceptation de l'agressivité (A) du Personal Orientation Inventory (POI) et en relation significative négative avec l'échelle Direction externe (O).

L'analyse effectuée suite à cette hypothèse fait ressortir des résultats différents pour chacune des mesures d'empathie mises en relation avec le POI. D'une part, en ce qui concerne la relation entre l'Indice de discrimination d'empathie et ces échelles du POI, les coefficients de corrélation obtenus ne sont pas significatifs. En appliquant également l'analyse aux échelles qui théoriquement semblent moins reliées à l'empathie, il ne ressort pas de relation significative à ce niveau non plus. Les corrélations varient de $-.18$ ($p = .17$) à $.21$ ($p = .13$). En conclusion, aucun lien significatif n'est observé entre la discrimination d'empathie et les différentes échelles du POI à la fin de la formation à la relation d'aide.

D'autre part, trois échelles du POI sont reliées significativement à l'Indice de communication d'empathie conformément à des attentes formulées dans la quatrième hypothèse. Il s'agit d'abord de l'échelle Direction interne (I) ($r = .30$, $p = .05$) puis à l'inverse et en

concordance avec ce résultat, l'échelle Direction externe (O) qui lui est opposée, atteint une corrélation significative négative ($r = -.39$, $p = .02$). Ces résultats (voir tableau 6) indiquent que le fait de communiquer l'empathie serait relié à la capacité chez l'individu d'agir à partir de son propre cadre de référence tel que mesuré par l'échelle I, plutôt que d'agir en réaction aux stimuli extérieurs, caractéristique mesurée par l'échelle O. Une corrélation significative est également atteinte à l'échelle Acceptation de soi (Sa) ($r = .35$, $p = .03$). L'aptitude à communiquer l'empathie serait reliée aussi à la capacité de s'accepter soi-même en dépit de ses faiblesses, telle que mesurée par l'échelle Sa. Par contre, les échelles Considération de soi (Sr) et Acceptation de l'agressivité (A) ne sont pas reliées à la communication d'empathie comme il l'était espéré (Sr, $r = .12$, $p = .26$ et A, $r = .12$, $p = .26$).

En somme, les deux premières hypothèses formulées au sujet du lien entre les mesures d'empathie et le score global d'actualisation de soi ne sont pas supportées par les résultats obtenus. La troisième hypothèse qui reprend les analyses concernant le lien entre les mesures d'empathie et les échelles du POI, au début de la formation à la relation d'aide, n'est pas supportée non plus. Par contre, la quatrième hypothèse est supportée en partie. En effet, sur cinq échelles identifiées comme étant les plus susceptibles d'être reliées à l'empathie, trois d'entre elles sont effectivement reliées significativement à la communication d'empathie, à la fin de la formation à la relation d'aide.

Conformément à ce qui se passe pour le groupe total, il ne

Tableau 6

Corrélations significatives entre l'Indice de communication
d'empathie et les échelles du POI, à la fin de la formation
à la relation d'aide

| Echelle | Indice de communication vs POI | |
|---------|--------------------------------|-----|
| | r | P |
| I | .30 | .05 |
| O | -.39 | .02 |
| Sr | .12 | .26 |
| Sa | .35 | .03 |
| A | .12 | .26 |

ressort aucune relation significative entre l'empathie et l'actualisation de soi, au niveau des scores globaux, quand les sexes sont étudiés séparément. Au niveau de la relation entre l'empathie et les échelles du POI, certains résultats sont différents selon les sexes. Cependant, les résultats sont irréguliers dans chacun des sous-groupes. Aucune échelle du POI, qui est reliée à l'empathie au pré-test, n'est à nouveau en corrélation significative au post-test. Egalement, aucune échelle n'est reliée aux deux mesures d'empathie. Ce manque de constance des résultats au niveau du pré et du post-test et d'une mesure d'empathie à l'autre, ne permet pas de dégager de conclusions générales. Etant donné le petit nombre de sujets dans chacun des sous-groupes, il y a plus de chances pour que les corrélations significatives obtenues soient dues au hasard.

Les résultats présentés dans les pages qui précèdent seront maintenant discutés.

Discussion

Cette partie du chapitre suivra généralement l'ordre qui vient d'être utilisé pour l'analyse des résultats. Elle débute par la réflexion sur les facteurs qui ont pu influencer la façon dont se sont comportées les variables dans cette expérience.

Les Indices de discrimination et de communication d'empathie présentent les mêmes stimuli, soit 16 extraits où une personne exprime un problème à un aidant. La façon de répondre à ces instruments diffère cependant. Ainsi, à l'Indice de discrimination d'empathie, le sujet choisit parmi plusieurs réponses celle qu'il juge la plus empathique. Puis il accorde à chacune de ces réponses une cote, évaluant ainsi leur niveau d'empathie. A l'Indice de communication, la tâche du sujet consiste à donner lui-même une réponse au problème présenté par l'aidé. Bien que la tâche demandée dans chacun des instruments diffère, le fait qu'ils présentent tous deux les mêmes stimuli permet de supposer que les Indices de discrimination et de communication d'empathie seront reliés significativement.

Au début de la formation à la relation d'aide, les deux instruments ont effectivement une corrélation significative de .51 ($p = .002$). Donc, avant que les sujets ne reçoivent de l'information sur l'empathie, ceux qui discriminent mieux les réponses empathiques produisent également de meilleures réponses.

A la fin de la formation à la relation d'aide, le résultat est fort différent. Les deux instruments ne sont plus en corrélation significative ($r = .20$, $p = .14$). Dans le cadre de la formation à la relation d'aide, les sujets ont été sensibilisés à la notion d'empathie et ont eu l'occasion de mettre en pratique les connaissances acquises à ce sujet. On s'attendrait à ce qu'après avoir reçu une information systématique sur l'empathie, les sujets aptes à bien discriminer l'empathie, la communiquent bien également. Or, il n'y a pas de corrélation significative entre l'Indice de discrimination et l'Indice de communication. A la fin de la formation à la relation d'aide, les sujets qui discriminent mieux l'empathie ne sont pas nécessairement ceux qui produisent les meilleures réponses empathiques. Ce résultat est assez surprenant et mène à analyser l'apprentissage effectué pendant la formation à la relation d'aide.

Au début de la formation à la relation d'aide, le groupe obtient une moyenne de 8,87 ($\sigma = 2,74$) à l'Indice de discrimination sur une possibilité de 16 bonnes réponses. Ce résultat équivaut à plus de la moitié des points, ce qui indique chez les sujets une bonne capacité à reconnaître les réponses empathiques. Toutefois, à chaque item, les sujets ont à faire un choix parmi quatre réponses. Certaines bonnes réponses peuvent donc être dues au hasard, contribuant ainsi à fausser quelque peu les résultats. A l'Indice de communication la moyenne du groupe est de 1,46 ($\sigma = .34$) ce qui indique qu'en général, les réponses ne sont pas empathiques. Ce score se rapproche du niveau 1,5* où le sujet est centré sur l'aidé, intéressé, mais répond à côté du problème présenté ou est maladroit.

L'empathie qui est mesurée au début de la formation à la relation

* Voir Appendice D

d'aide correspond possiblement à une aptitude naturelle, enrichie quelque peu d'éléments plus ou moins organisés ensemble et acquis tout au long de la formation générale du baccalauréat. A ce stade de leur formation, les sujets ne sont probablement pas éveillés au type d'empathie qui sera développé par les cours Techniques d'entrevue. Cette empathie «naturelle» est possiblement suffisante pour que les sujets soient aptes à reconnaître des réponses empathiques. Par contre, cette empathie «naturelle» n'est peut être pas assez développée et suffisamment organisée pour pouvoir être communiquée de la façon dont la situation thérapeutique l'exige et tel que mesuré par l'Indice de communication.

Il semble que pour les sujets de l'expérience, la formation à la relation d'aide ait été efficace. Tel que mentionné précédemment, l'empathie a augmenté significativement, tant au niveau de la discrimination d'empathie ($t = 6,80$, $p = .001$) que de la communication ($t = 8,99$, $p = .001$).

A la fin de la formation à la relation d'aide, la moyenne à l'Indice de discrimination est de 12,6 ($\sigma = 2,33$) sur une possibilité de 16. Ce résultat élevé indique que la composante «discrimination» de l'empathie est bien développée à la fin de la formation à la relation d'aide. Il est même excellent compte tenu de la durée de la formation huit mois seulement. L'écart-type de 2,33 démontre cependant l'existence d'une variabilité assez grande au niveau des scores individuels. Le groupe n'est pas homogène quant à sa capacité à discriminer l'empathie à la fin de la formation à la relation d'aide. La moyenne à l'Indice de

communication est de 2,06 ($G = .15$). Ce score n'est pas très élevé et se situe sous le niveau minimal requis habituellement en thérapie. Les réponses se situent autour du niveau 2. A ce stade, les réponses de l'aidant ont pour caractéristique de diminuer notablement la signification affective de ce qui est communiqué par l'aidé, en répondant tout de même aux sentiments exprimés par l'aidé. Ceci constitue tout de même une amélioration comparativement aux réponses faites par l'aidant au début de la formation à la relation d'aide alors qu'il répondait à côté problème présenté. L'écart-type de .15 indique qu'il y a extinction des réponses inadéquates de niveau 1. Ceci constitue également une nette amélioration.

A prime abord, il est surprenant que les deux composantes de l'empathie soient développées de façon si inégale à la fin de la formation à la relation d'aide. Cependant, des éléments d'explication surgissent lorsqu'on étudie les tâches exigées dans chacun des instruments. Dans l'Indice de discrimination, il est demandé d'identifier les réponses empathiques. Ceci fait appel à des connaissances intellectuelles, à une capacité de jugement et de discernement, à une certaine sensibilité. Il est peut-être normal que suite à la formation à la relation d'aide les sujets soient forts à l'Indice de discrimination. En effet, il est probable qu'ils aient suffisamment de connaissances au sujet de l'empathie pour être capable d'identifier des réponses de niveau 4 et 4,5, niveau de réponses qu'ils ne sont manifestement pas en mesure de produire eux-mêmes. Répondre à l'Indice de communication demande probablement toutes

les qualités nécessaires à une bonne discrimination d'empathie, mais exige en plus une capacité verbale et une intégration des connaissances suffisamment grande pour que ce qui est exprimé soit juste, en accord avec le contenu et les émotions que le client exprime. Tel que mentionné précédemment, cette communication d'empathie a augmenté significativement pendant la formation, cependant le niveau moyen atteint (2,06) se situe sous le niveau habituellement considéré comme minimal en thérapie (niveau 3).

Après 90 heures de formation à la thérapie, il est peut-être bien normal que la discrimination d'empathie soit acquise. Cependant, il est possible qu'il faille plus de temps pour que l'enseignement reçu soit suffisamment intégré et ainsi rendre effective une bonne communication de l'empathie. La communication repose d'abord sur une bonne compréhension empathique. Donc, chronologiquement, il serait normal que la discrimination (compréhension) empathique soit acquise avant la communication. Les sujets ont une bonne capacité de discrimination d'empathie et sont possiblement sur la voie d'acquérir une capacité à communiquer l'empathie. Il est possible que ce soient ces acquisitions différentes au niveau de la discrimination et de la communication d'empathie qui se traduisent dans l'absence de relation significative entre les deux instruments, à la fin de la formation à la relation d'aide.

Toujours au sujet de l'apprentissage effectué pendant la formation, les corrélations pré-test, post-test ne sont pas significatives tant au niveau de l'Indice de discrimination ($r = .30$, $p = .10$) que

de l'Indice de communication d'empathie ($r = .06$, $p = .73$). Ainsi, bien que les sujets aient reçu la même formation, la somme d'apprentissage n'est pas la même pour tous les sujets. Elle n'est pas fonction non plus du niveau initial d'empathie; ce ne sont pas nécessairement ceux qui avaient un niveau d'empathie plus élevé au début de la formation qui font le plus d'apprentissage. Il serait donc impossible de prédire à partir du score initial d'empathie le niveau atteint à la fin de la formation. Evidemment, les sujets n'ont pas toutes les mêmes aptitudes, certains apprennent plus rapidement que d'autres. Mais il est tout de même surprenant de constater que ce ne sont pas les sujets qui semblent les plus doués au départ qui font le plus d'acquisitions. Il serait intéressant de pousser l'investigation plus loin et de voir si des constantes ressortent au sujet de cet apprentissage, mais cela dépasserait les objectifs de la présente recherche.

En ce qui concerne la fidélité des Indices de discrimination et de communication d'empathie, une telle analyse ne s'applique pas à ces instruments dans la présente recherche. Ce sont justement ces instruments qui sont touchés par le traitement. Les sujets augmentent significativement aux Indices de discrimination et de communication pendant la formation à l'empathie. Ces résultats traduisent une bonne validité des instruments utilisés car ils ont été sensibles aux changements qui se sont opérés au niveau de l'empathie. Il est donc nécessaire de se fier aux études rapportées au deuxième chapitre (p. 59-60) pour ce qui a trait à la fidélité des mesures d'empathie utilisées ici.

Pour ce qui concerne l'actualisation de soi, il n'y a pas de différence significative entre le début et la fin de la formation à la relation d'aide. Le POI se montre d'une très grande fidélité à travers le pré et le post-test au niveau du score global (.82, $p = .001$) (voir tableau 2). Les échelles identifiées comme susceptibles d'être reliées à l'empathie présentent également une bonne fidélité: échelle I: .82, $p = .001$; O: .80, $p = .001$; Sa: .70, $p = .001$; Sr: .75, $p = .001$; A: .53, $p = .003$. La fidélité atteinte par le POI dans cette recherche est donc supérieure à celle des études rapportées au chapitre deux (p. 64). Il semble que ni la formation, ni les autres expériences vécues pendant cette période n'aient contribué à modifier sensiblement cette variable. Une modification de l'actualisation de soi est un changement qui se situe au niveau des attitudes fondamentales de l'individu. Ceci demande une intégration des expériences vécues. Il est probable qu'une bonne période de maturation soit nécessaire avant qu'apparaissent des modifications tangibles de l'actualisation de soi.

En somme, étudier comment se sont comportées individuellement les mesures d'empathie et d'actualisation de soi à travers le pré et le post-test, fait ressortir certains points qu'il paraît bon de retenir. Ces particularités influencent les résultats ultérieurs lorsque les mesures d'empathie et d'actualisation de soi sont mises en relation.

Au début de la formation, les sujets qui discriminent mieux l'empathie la communiquent mieux également, alors qu'à la fin il n'y a

plus de lien entre ces deux composantes de l'empathie. Ce dernier résultat est surprenant car on aurait pensé qu'une formation spécifique à l'empathie contribue à garder une validité concourrante entre les deux composantes. Pendant la formation à la relation d'aide, l'empathie augmente significativement, mais il n'y a pas de constance dans cet apprentissage. La somme d'apprentissage n'est pas la même pour tous les sujets et ce ne sont pas nécessairement les sujets les plus empathiques au début de la formation qui font le plus d'acquisitions. De son côté, le POI garde une très grande stabilité à travers le pré et le post-test. Il ne révèle pas d'augmentation significative au cours de la formation et sa corrélation pré-test, post-test est élevée. Donc, les deux mesures d'empathie augmentent significativement pendant la formation sans que leur validité concourrante et leur corrélation pré-test, post-test ne soient stables. De son côté, le POI demeure stable. En conséquence, la relation prévue entre les mesures d'empathie et le POI ne sera probablement pas stable elle non plus à travers le pré et le post-test. La discussion des résultats obtenus, suite à la mise en relation des mesures d'empathie et du POI, est élaborée dans les pages qui suivent.

Relation entre les mesures d'empathie et d'actualisation de soi

Les études périphériques à la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi donnent les bases expérimentales aux hypothèses qui sont élaborées à ce sujet dans la présente recherche. Certaines d'entre elles (Foulds, 1969a; Selfridge et Vander Kolk, 1976) relient la

capacité du thérapeute à offrir des conditions facilitantes à ses clients, à l'actualisation de soi. D'autres études (Bergin et Solomon, 1963; Bergin et Jasper, 1969; Hekmat, Khajavi et Mehryar, 1975) démontrent l'existence d'un lien entre l'empathie et l'absence de perturbation psychologique chez le thérapeute. Les conclusions de ces études se joignent aux rapprochements théoriques faits au premier chapitre, entre l'empathie et l'actualisation de soi ainsi qu'aux observations cliniques rapportées à ce sujet. Par contre, les études concernant spécifiquement la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi sont peu concluantes. Dans une de ces études réalisée vers la fin d'une formation à la relation d'aide, Foulds (1969a) établit une relation entre l'empathie et certaines échelles du POI. Winborn et Rowe (1972) ne relèvent aucun lien entre ces deux variables mesurées au début de la formation. Il semble que le moment où les tests sont administrés ait pu influencer les résultats de ces recherches. Cette expérience est donc reprise en tenant compte de ce facteur. La relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est étudiée au début et à la fin de la formation à la relation d'aide.

La première hypothèse est émise au sujet de la relation au début de la formation entre l'empathie mesurée par les Indices de discrimination et de communication d'une part, et l'actualisation de soi mesurée par le POI d'autre part. Cette hypothèse n'est pas supportée par les résultats obtenus. Comme pour l'étude de Winborn et Rowe (1972), il est possible que la tentative d'établir un lien à ce stade de la formation, soit un peu prématurée. En effet, il se peut que l'empathie ne soit pas

suffisamment élevée au début de la formation et que le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi ne puisse alors être décelé.

La mise en relation des mesures d'empathie et du score global du POI à la fin de la formation à la relation d'aide donne des résultats qui ne permettent pas de supporter non plus la seconde hypothèse. Donc, après un enseignement à la relation d'aide impliquant la pratique spécifique de l'habileté empathique, on n'observe pas plus de lien entre l'empathie et l'actualisation de soi, du moins en ce qui concerne son score global.

L'absence de lien entre l'Indice de discrimination d'empathie et le POI est, à prime abord, surprenante car la moyenne du groupe indique une bonne capacité à discriminer l'empathie. Etant en présence d'une bonne habileté à ce niveau, on s'attendait à ce que la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi ressorte. Une explication possible à cette absence de relation est que la capacité à discriminer l'empathie fasse appel plus à l'intellect qu'à une intégration personnelle. Les qualités personnelles et habiletés de la personne empathique qu'on veut «reliées» à l'actualisation de soi et auxquelles réfère la littérature sont plutôt celles qui sont reliées à la communication d'empathie. En conséquence, la présence d'un bon niveau de discrimination d'empathie ne serait pas en rapport avec l'actualisation de soi.

D'autre part, bien que l'Indice de communication d'empathie et le POI ne soient pas en corrélation significative, il y a toutefois une

tendance à la signification entre ces deux variables (.29, $p = .06$). En observant de plus près ce qui se passe au niveau de l'empathie, il ressort que malgré l'enseignement reçu, la communication d'empathie n'atteint pas le niveau jugé minimal en relation d'aide. Le niveau moyen d'empathie atteint par le groupe à la fin de la formation (2,06) indique qu'il y a eu peu de réponses empathiques. Ainsi, la communication d'empathie ne serait peut-être pas assez développée et intégrée à la personnalité pour être en relation avec l'actualisation de soi. Si l'expérience était reprise avec des thérapeutes plus expérimentés et ayant un niveau d'empathie plus élevé, il serait peut-être davantage possible de voir apparaître clairement une relation entre la communication d'empathie et l'actualisation de soi.

Il se peut aussi que l'absence de relation entre l'empathie et l'actualisation de soi vienne de l'utilisation du score total du POI pour le comparer à l'empathie et que la relation entre ces variables ressorte mieux au niveau des différentes échelles du POI. Les résultats obtenus à la suite des troisième et quatrième hypothèses permettent de vérifier cette explication.

La troisième hypothèse tente à nouveau de faire ressortir le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation, mais cette fois en comparant aux mesures d'empathie, les échelles du POI qui sont plus susceptibles de leur être reliées. Ces échelles sont les suivantes: Direction interne (I), Direction externe (O), Acceptation de

soi (Sa), Considération de soi (Sr), Acceptation de l'agressivité (A).

Tenant compte des réflexions faites précédemment (p. 96) à l'effet que l'empathie mesurée au début de la formation n'est probablement pas assez élevée pour être reliée à l'actualisation de soi, il n'est pas surprenant de constater que cette hypothèse ne se confirme pas.

La quatrième hypothèse reliant les mesures d'empathie à la fin de la formation à la relation d'aide, aux échelles I, O, Sr, Sa et A du POI, est partiellement supportée par les résultats obtenus. En effet, la communication d'empathie est reliée significativement à trois des cinq échelles retenues, soit l'échelle Direction interne (I), Direction externe (O) et Acceptation de soi (Sa).

L'habileté à communiquer l'empathie est donc reliée négativement à l'échelle Direction externe du POI ($-.39, p = .02$). Ceci signifie que la personne qui a un bon niveau de communication de l'empathie, d'une façon générale, n'agit pas d'abord en réaction aux stimuli extérieurs. Ainsi, lorsque la personne répond au POI, elle n'est pas portée à choisir les énoncés du type: 20.a. «La société me dicte mes valeurs morales»; 21.a. «Je fais ce que les autres attendent de moi»; 53.b. «C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres». Les résultats obtenus dans la présente recherche font ressortir que l'habileté à communiquer l'empathie est, au contraire, en relation significative positive avec l'échelle Direction interne (I) ($.30, p = .05$) qui traduit la capacité à agir selon son cadre de référence interne. La personne empathique est généralement portée à choisir les énoncés du type: 20.b. «Je

détermine moi-même mes valeurs morales»; 21.b «Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi»; 53.a «C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins». Les éléments identifiés ici sont analogues à certains rapprochements théoriques faits entre l'empathie et l'actualisation de soi au premier chapitre (p. 36). Il y est noté que la personne empathique a une capacité à se comprendre elle-même et qu'elle a effectué un cheminement de reconnaissance et d'exploration de ses émotions. Ces caractéristiques se rapprochent d'attitudes de base retrouvées chez la personne actualisée qui est d'abord déterminée par des motifs intérieurs, des lois de sa propre nature, par ses capacités, par le besoin de se connaître elle-même, etc.

L'habileté à communiquer l'empathie est aussi reliée à l'échelle Acceptation de soi (Sa) (.35, $p = .03$) qui mesure la capacité à s'accepter soi-même en dépit de ses faiblesses. Les sujets empathiques sont plus portés à choisir le type de réponses suivantes: 5.b. «Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends»; 22.a. «J'accepte mes faiblesses»; 48.b. «Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées». Ceci vient corroborer d'autres rapprochements théoriques formulés au premier chapitre (p. 37). Il y est mentionné que la personne empathique est en paix avec elle-même, caractéristique qui se rapproche de l'acceptation d'elle-même et de la nature humaine retrouvée chez la personne actualisée.

Donc, le niveau de communication d'empathie atteint par le groupe soumis à l'expérience est relié spécifiquement aux composantes de

l'actualisation de soi qui sont touchées par les échelles Direction interne (I) et Acceptation de soi (Sa). Il est négativement relié à la composante sous-tendue par l'échelle Direction externe (O). Selon Shostrom (1963), les échelles I et O couvrent une aire majeure du développement personnel et des relations interpersonnelles mesurées par le POI. Or, ces échelles qui comportent toutes deux les mêmes items, englobent la majorité des items du POI, soit 127 sur 150. Donc, la grande partie des items du POI, regroupés pour former l'échelle I, sont reliés à l'empathie. Les autres items (23) se retrouvent dans l'autre aire importante du POI, la compétence dans le temps mesurée par les échelles Compétence dans le temps (Tc) et Incompétence dans le temps (Ti).

Suite à la vérification des hypothèses, il ressort finalement que la discrimination d'empathie n'a jamais été reliée significativement avec l'actualisation de soi, que ce soit au début ou à la fin de la formation à la relation d'aide. Il n'y a pas de lien significatif quand elle est mise en relation avec le score global du POI ou avec les échelles les plus susceptibles d'être reliées à l'empathie. Il se peut que la capacité à discriminer les réponses empathiques n'exige pas de la personne d'être actualisée, mais plutôt des aptitudes d'ordre cognitif telles qu'être capable de saisir le sens de l'empathie et de reconnaître des réponses empathiques. La communication d'empathie fait appel, en plus de ces qualités d'ordre intellectuel, à une intégration personnelle. Les qualités personnelles et habiletés de la personne empathique qui se veulent reliées à celles de la personne actualisée et auxquelles la littérature

réfère, sont plutôt celles qui sont reliées à la communication d'empathie.

Les résultats obtenus dans cette étude corroborent, en partie, les conclusions auxquelles parviennent les recherches antérieures portant sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. En effet, les hypothèses émises au sujet de la relation existant entre ces deux variables au début de la formation à la relation d'aide, ne se confirment pas. Les résultats obtenus ici supportent ceux de Winborn et Rowe. Ces derniers n'observent pas non plus de relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début d'une formation à la relation d'aide. A la fin de la formation, on remarque une tendance à la signification entre la communication d'empathie et le score global du POI, ainsi que des corrélations significatives avec trois échelles du POI. Bien que les échelles significatives ne soient pas toutes les mêmes, ces résultats vont dans le même sens que ceux obtenus par Foulds (1969) dans une étude effectuée également vers la fin d'une formation à la relation d'aide. L'hypothèse de l'existence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est en partie supportée.

Conclusion

Cette recherche avait pour but d'étudier la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Si des relations entre ces variables apparaissent au plan théorique et clinique, au niveau expérimental, les résultats des recherches sont peu concluants. Les études de Foulds (1969) et de Winborn et Rowe (1972) ne parviennent pas aux mêmes résultats. Une différence importante existe entre ces deux études en ce qui a trait au moment d'administration des tests. Foulds réalise son étude à la fin d'une formation à la relation d'aide, alors que Winborn et Rowe la font au début. Cette différence expérimentale pourrait expliquer leurs résultats divergents.

La présente étude tente à nouveau de démontrer l'existence d'un lien entre l'empathie et l'actualisation de soi. Ces variables sont mesurées chez un groupe d'étudiants en troisième année du baccalauréat en psychologie, au début ainsi qu'à la fin de leur formation à la relation d'aide. Les Indices de discrimination et de communication d'empathie sont comparés d'abord au score global du POI puis aux échelles qui sont plus susceptibles d'être reliées à l'empathie.

Les premières analyses qui sont effectuées informent sur les caractéristiques propres à chacune des variables à travers le pré et le post-test. Il apparaît d'abord que les mesures d'empathie sont instables. Les Indices

de discrimination et de communication sont reliés l'un à l'autre au début de la formation, mais non à la fin. Ainsi, les sujets qui discriminent mieux l'empathie au début de la formation à la relation d'aide, la communiquent mieux également mais ce n'est pas nécessairement le cas à la fin de la formation. De plus, les sujets ne font pas tous le même apprentissage et ceux qui sont plus empathiques au début de la formation ne sont pas ceux qui augmentent le plus leur niveau d'empathie. De son côté, l'actualisation de soi est demeurée stable; le POI a été un instrument fidèle à travers le pré et le post-test. L'instabilité retrouvée au niveau des mesures d'empathie aura des conséquences sur la stabilité de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi si cette dernière se vérifie.

Les analyses suivantes permettent d'éprouver les hypothèses formulées dans cette étude. Ainsi, au début de la formation à la relation d'aide, les résultats obtenus ne supportent pas les hypothèses concernant la relation entre les Indices de discrimination et de communication d'une part, et le score global puis les échelles du POI d'autre part. A la fin de la formation à la relation d'aide, on observe une relation presque significative entre l'Indice de communication d'empathie et le score global du POI. De plus, des relations significatives ressortent entre l'Indice de communication et trois des cinq échelles identifiées comme susceptibles d'être reliées à l'empathie.

A aucun moment dans cette recherche l'Indice de discrimination d'empathie n'est relié au POI. Ces résultats portent à conclure que

l'actualisation de soi est plutôt reliée aux qualités personnelles et habiletés qui sous-tendent la capacité à communiquer l'empathie.

Il est intéressant de constater que la relation presque significative observée entre la communication d'empathie et le score global du POI ainsi qu'avec trois de ses échelles, ressort malgré un niveau d'empathie relativement faible. Ces résultats permettent de supposer que s'il existe une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, elle serait plus évidente encore si le niveau d'empathie était plus élevé. Cette conclusion met en évidence une des limites de cette étude. Les sujets choisis pour l'expérience sont des thérapeutes débutants qui n'atteignent pas un niveau de communication d'empathie élevé même à la fin de leur formation. Il semble que ces sujets n'aient pas suffisamment intégré la notion d'empathie à leur vécu pour pouvoir communiquer leur compréhension empathique adéquatement. La même étude faite auprès de sujets expérimentés aurait pu avoir des résultats différents. En effet, probablement que des sujets plus expérimentés ont mieux intégré la notion d'empathie à leur vécu et à leur personnalité et qu'ils parviendraient ainsi à un niveau de communication plus élevé. Un plus haut niveau d'empathie serait probablement relié à plus d'échelles du POI que dans la présente recherche ainsi qu'à son score global. Les thérapeutes d'expérience sont généralement plus âgés que les sujets choisis pour cette étude. Ce facteur pourrait contribuer également à l'émergence d'une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Dans l'éventualité où une recherche tenterait à nouveau de démontrer plus clairement l'existence d'une relation

entre l'empathie et l'actualisation de soi, il serait donc important de choisir des sujets plus expérimentés. Il serait intéressant, par exemple, de mesurer à nouveau la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi chez les mêmes sujets après quelques années de pratique.

Des particularités propres aux instruments utilisés ici ont pu influencer, en partie, les résultats de cette recherche. Les instruments employés pour mesurer l'empathie sont des tests écrits. Les sujets ne sont donc pas en situation réelle d'entrevue, ce qui a pu modifier leur façon de répondre et d'être empathiques. L'empathie mesurée par écrit fait plus appel à l'intellect que l'empathie qui s'exprime dans une entrevue réelle. La personne dispose de temps pour réfléchir et choisir ses mots, ce qui n'est pas possible dans une entrevue réelle où elle doit intervenir plus spontanément. Les mesures d'empathie écrites ne traduisent pas tout à fait fidèlement le fonctionnement du thérapeute en entrevue réelle. De plus, les Indices de discrimination et de communication d'empathie présentent les problèmes sous forme d'extraits indépendants, ce qui là encore n'est pas représentatif d'une entrevue thérapeutique réelle. Les résultats obtenus dans cette étude sont donc liés aux biais qui peuvent être introduits par l'utilisation de mesures écrites. Il se pourrait que les niveaux d'empathie obtenus ne traduisent pas exactement les niveaux atteints en entrevue réelle. Ces instruments ont toutefois l'avantage de présenter les mêmes stimuli à tout le monde. Ceci constitue un point fort des tests écrits comparativement à la mesure de l'empathie à l'aide d'entrevues où les problèmes différents présentés par des

clients différents ne permettent pas une évaluation de l'empathie qui soit uniforme pour tout le monde.

Cette étude s'intéresse à l'empathie chez le thérapeute, aptitude développée en vue d'une utilisation spécifique en relation d'aide. Il se pourrait que cette empathie ne soit pas tout à fait la même que celle qui résulte des expériences et de la maturation d'une personne qui est sur la voie de l'actualisation de soi. L'utilisation d'instruments mesurant l'empathie d'une manière plus générale pourrait peut-être faire ressortir un lien plus évident entre l'empathie et l'actualisation de soi.

Il est possible également que le facteur âge influence le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi. Dans la présente étude, les sujets choisis sont relativement jeunes. Bien que le POI permette d'identifier l'actualisation de soi chez des adultes de tout âge, il est possible que l'actualisation de soi chez les jeunes adultes soit différente de celle que l'on retrouve chez les personnes plus avancées en âge. Par conséquent, le type d'actualisation de soi propre aux personnes plus âgées est peut-être plus relié à l'empathie que l'actualisation de soi rencontrée chez des personnes plus jeunes. Il serait donc intéressant de reprendre la même étude mais avec des sujets d'âge plus avancé.

Appendice A

Indice de communication

533-941 TECHNIQUES D'ENTREVUE I

TEST DE COMMUNICATION (COC A-73)
PAR JACQUES DEBIGARE ET ROGER ASSELIN

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE
UQTR

1978

INSTRUCTIONS

Vous trouverez dans les pages qui suivent seize (16) extraits qui constituent chacun un énoncé d'une personne qui s'adresse à une autre personne, possiblement un aidé s'adressant à un aidant. Seul l'énoncé de l'aidé a été exprimé.

Votre rôle consiste à répondre à cette personne. Vous écrivez donc au bas de la feuille ce que vous répondriez à la personne si celle-ci s'adressait à vous lors d'une rencontre verbale. Soyez aussi spontané que possible.

NOTE: Il n'y a aucun lien d'un extrait à l'autre; chacun aurait pu être dit par une personne différente.

Je ne sais pas si j'ai tort ou raison de ressentir ce que je ressens. Mais je constate que je m'éloigne des gens. Il me semble que je ne suis plus sociable, que je ne suis plus capable de jouer leurs petits jeux stupides. Ca me dérange et je reviens à la maison déprimée et avec des maux de tête. Tout cela semble tellement superficiel. Il y avait un temps où je m'accordais bien avec tout le monde. Tout le monde disait: "Elle est extraordinaire. Elle s'accorde avec tout le monde. Tout le monde l'aime". J'avais l'habitude de penser que c'était là quelque chose dont je pouvais vraiment être fière, mais c'est dans ce temps-là que j'étais comme ça. Je n'avais aucune profondeur. J'étais ce que la foule voulait que je sois - je veux dire le groupe avec lequel je me tenais.

J'aime beaucoup mes enfants et mon mari et j'aime faire la plupart des travaux ménagers. Ca devient monotone à l'occasion, mais en général je pense que ça présente des moments qui en valent la peine. Je ne regrette pas le travail, le temps où j'allais au bureau à chaque jour. La plupart des femmes se plaignent d'être seulement une ménagère et seulement une mère. Mais là, encore, je me demande s'il y a encore d'autres choses pour moi. Les autres disent qu'il doit y en avoir. Je ne sais vraiment pas.

Parfois je pense que je ne suis pas faite pour élever trois enfants, surtout le bébé. Je l'appelle le bébé - enfin, c'est le dernier. Je ne suis plus capable d'en avoir d'autres. Alors, je sais que je l'ai gardé bébé plus longtemps que les autres. Il ne permet à personne d'autre de faire quoi que ce soit pour lui. Si quelqu'un d'autre ouvre la porte, il veut que ce soit Maman qui l'ouvre. S'il ferme la porte, je dois l'ouvrir. J'encourage ça. Je le fais. Je ne sais pas si c'est bon ou mauvais. Il insiste pour coucher avec moi chaque soir et je le lui permets. Et il dit que quand il sera grand, il ne le fera plus. Pour le moment il est mon bébé et je ne le décourage pas beaucoup. Je ne sais pas si ça provient de mes besoins, ou si je m'en fais trop à ce sujet, ou si ça sera un handicap pour lui lorsqu'il ira à l'école, de briser ses liens avec Maman. Est-ce que ça sera douloureux pour lui? Je m'inquiète au sujet de mes enfants plus que la plupart des mères, je pense.

Extrait 4

114.

Ce n'est pas quelque chose dont il est facile de parler. Je devine que le coeur du problème est une espèce de problème sexuel. Je n'ai jamais pensé que j'aurais un problème de ce genre. Mais je constate que je n'ai plus la satisfaction que j'ai déjà eue. Ce n'est plus aussi agréable pour mon mari non plus, quoique nous n'en discutons pas. D'habitude, j'aimais faire l'amour, j'avais hâte de faire l'amour. J'avais un orgasme d'habitude, mais je n'en ai plus. Je ne puis me rappeler la dernière fois où j'ai été satisfaite. Je m'aperçois que je me sens attirée vers d'autres hommes et je me demande des fois comment ça serait si je couchais avec eux. Je ne sais pas ce que ça veut dire. Est-ce que ça indique quelque chose au sujet de l'ensemble de notre relation comme couple marié? Y a-t-il quelque chose qui ne va pas chez moi ou chez nous?

Extrait 5

Ah, ces gens-là! Pour qui se prennent-ils? Je ne suis plus 115.
capable de les endurer. Juste une bande d'hypocrites! Ils me
rendent tellement frustrée, tellement anxieuse que je me fâche
contre moi-même. Je ne veux plus jamais être ennuyée par eux de
nouveau. Ce que je souhaiterais, c'est de pouvoir être honnête
avec eux et les envoyer tous au diable! Mais je vois que je
suis tout simplement incapable de le faire.

Ils brandissent leur diplôme comme si c'était la poule aux oeufs d'or. J'ai déjà pensé ça moi aussi, pendant que j'essayais d'avoir le mien. Je suis heureuse comme mère de famille, ça ne m'intéresse pas d'obtenir un diplôme. Mais les gens que je rencontre, la première chose qu'ils demandent, c'est "Où as-tu obtenu ton diplôme?" Je réponds, "Je n'ai pas de diplôme". Ma foi, ils te regardent comme si tu étais une espèce de monstre, quelqu'un qui sort du fond des bois et que ton mari a ramassé le long de la route. Ils croient vraiment que les gens qui ont des diplômes sont meilleurs. En réalité, je pense qu'il sont pires. J'ai rencontré des tas de personnes sans diplôme qui sont drôlement plus éveillées que ces gens-là. Ils pensent que, par le seul fait d'avoir un diplôme, ils sont quelque chose de spécial. Ces pauvres jeunes qui croient devoir aller au collège s'ils ne veulent pas devenir des ruines! Il me semble qu'on essaie de soumettre ces jeunes à une tromperie. Ils croient que, sans diplôme, ils finiront par creuser des fossés pour le restant de leur vie. On les regarde de haut. Ça me rend malade.

Ma fille me rend tellement frustrée et furieuse. Je ne sais pas du tout quoi faire avec elle. Elle est brillante et sensible, mais ma foi, elle a certains traits de caractère qui me poussent vraiment à bout. Quelquefois, je perds le contrôle. Elle est tellement... je me sens devenir de plus en plus en colère! Elle ne fait pas ce qu'on lui demande de faire. Elle a le don de nous mettre à l'épreuve jusqu'à la limite. Je crie, je hurle, je perds tout contrôle, puis après je pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi - que je ne suis pas une mère compréhensive ou d'autres choses du genre. Diable! Quel potentiel! Tout ce qu'elle pourrait faire avec ce qu'elle a. Parfois, elle n'utilise même pas ce qu'elle a. Elle s'en tire avec trop peu d'efforts. Je ne sais tout simplement pas quoi faire avec elle. Un moment, elle peut être si gentille, et l'instant d'après, elle ne pourrait pas être plus détestable. Alors, je me mets à crier et à hurler au point d'avoir envie de lui envoyer une de ces paires de claques! Je ne sais pas quoi faire avec ça.

Extrait 8

Il est ridicule! Tout doit être fait quand il le veut, de la 118.
façon qu'il le veut. C'est comme si personne d'autre n'existait.
Tout ce qui compte, c'est ce qu'il a envie de faire. Il y a un
tas de choses que je suis obligée de faire. Pas juste être sa
ménagère et prendre soin des enfants. Ah non. Il faut que je
fasse du dactylo pour lui, des courses pour lui. Si je ne le
fais pas tout de suite, je suis stupide - je ne suis pas une
bonne épouse ou quelque chose de stupide comme ça. J'ai mon
identité à moi et je ne vais pas la laisser étouffer par lui.
Ca me rend - ça m'enrage! Je veux lui envoyer un coup de poing
en pleine face. Qu'est-ce que je vais faire? Pour qui se prend-
il de toute façon?

Extrait 9

J'ai enfin trouvé des gens avec qui je peux m'entendre. Ils ne^{119.} sont pas prétentieux du tout. Ils sont vrais et ils me comprennent. Je peux être moi-même en leur présence. Je n'ai pas à m'inquiéter de ce que je dis, ou à craindre de ne pas me faire comprendre quand il m'arrive de dire des choses qui ne sortent pas comme je le voudrais. Je n'ai pas à craindre qu'ils me critiquent. Ce sont des gens tout simplement merveilleux! J'ai toujours hâte d'être avec eux. Pour une fois, j'aime vraiment sortir et discuter. Je ne pensais plus pouvoir retrouver des gens comme ça. Je peux vraiment être moi-même. C'est une impression si merveilleuse de ne pas avoir des gens qui te critiquent à propos de tout quand tes paroles ne font pas leur affaire. Ils sont chaleureux et compréhensifs et je les aime! C'est tellement merveilleux!

Extrait 10

Je suis toute excitée! On part pour la Californie. Je vais avoir^{120.}
un deuxième lancement dans ma vie. J'ai trouvé un emploi merveilleux! C'est formidable! C'est tellement formidable que je ne peux pas croire que c'est vrai - c'est tellement formidable! J'ai un emploi de secrétaire. Je peux être une mère et je peux aussi avoir un emploi à temps partiel et je pense que je vais beaucoup l'aimer. Je pourrai être à la maison quand les enfants reviendront de l'école. C'est trop beau pour être vrai. C'est tellement excitant! J'entrevois de nouveaux horizons. J'ai tellement hâte de commencer. C'est formidable!

Je suis enchantée des enfants. Ils vont merveilleusement bien. Ils ont bien réussi à l'école et ils vont bien à la maison; ils s'accordent bien ensemble. C'est étonnant. Je pensais qu'ils n'y arriveraient jamais. Ils semblent être un peu plus âgés. Ils jouent mieux ensemble et ils se plaisent, et je les apprécie beaucoup. La vie est devenue tellement plus facile. C'est vraiment un plaisir que d'élever trois enfants. Je ne pensais pas que ça le serait. Je suis tellement contente et pleine d'espoir pour l'avenir. Pour eux et pour nous. C'est tout simplement formidable! Je ne peux pas le croire. C'est merveilleux!

Je suis vraiment enchantée de la façon que ça va à la maison avec mon mari. C'est tout simplement épatant! On s'accorde très bien maintenant. Du côté sexuel, je ne savais pas que nous pouvions devenir si heureux. C'est tout simplement merveilleux! Je suis si contente, je ne sais plus quoi dire.

Extrait 13

Je suis si contente d'avoir trouvé un ami comme vous. Je ne 123.
savais pas que ça existait. Vous semblez si bien me comprendre,
c'est formidable! Il me semble que je recommence à vivre. Je
ne me suis pas sentie comme cela depuis si longtemps.

Extrait 14

124.

Silence (mouvements sur la chaise).

Je suis vraiment désappointée. Je pensais qu'on pourrait s'entendre et que vous pourriez m'aider. Ca n'avance plus du tout. Vous ne me comprenez pas. Vous ne savez pas que je suis ici. Je pense même que ça vous est égal. Vous ne m'entendez même pas quand je parle. Vous semblez être ailleurs. Vos réponses n'ont aucun lien avec ce que j'ai à dire. Je ne sais plus où donner de la tête. Je suis tellement - je ne sais pas ce que je vais faire, mais je sais que vous ne pouvez pas m'aider. Il n'y a aucun espoir.

Pour qui vous vous prenez? Vous prétendez pouvoir m'aider! Maudit, me voilà en train de me vider les entrailles et tout ce que vous faites, c'est de regarder l'heure. Vous n'entendez pas ce que je dis. Vos réponses ne s'accordent pas avec ce que je dis. Je n'ai jamais entendu parler de ce genre de service. Vous êtes supposé m'aider. Vous êtes tellement pris par votre monde que vous n'entendez rien de ce que je dis. Vous ne me dites pas l'heure et, sans me prévenir vous me poussez tout-à-coup à la porte, que j'aie quelque chose d'important à dire ou non. Je - ouais - ça me met tellement en diable, ça me donne envie de jurer!

Appendice B

Indice de discrimination

533-941 TECHNIQUES D'ENTREVUE I

TEST DE DISCRIMINATION (DICA-73)
PAR JACQUES DEBIGARE ET ROGER ASSELIN

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE
UQTR 1978

INSTRUCTIONS:

Voici seize (16) extraits de conversation entre deux personnes, possiblement une conversation entre un aidé et un aidant. La personne aidée s'adresse à l'autre pour avoir de l'aide face à une difficulté donnée. Pour chacun de ces extraits, l'aidant offre quatre réponses différentes numérotées de 1 à 4.

a) Pour chacun de ces extraits, choisissez parmi les quatre (4) réponses offertes celle qui vous apparaît la plus appropriée ou celle que vous aimeriez vous-même donner si vous vouliez aider cette personne. Indiquez votre réponse dans la première case de la feuille réponse que vous trouverez à la fin.

b) Vous devez en deuxième lieu évaluer chacune des réponses proposées en vous guidant sur les critères qui figurent en dernière page du cahier. Ecrivez votre réponse dans chacune des 4 cases correspondantes.

N'ECRIVEZ PAS DANS CE CAHIER.

Extrait 1

130.

Je ne sais pas si j'ai tort ou raison de ressentir ce que je ressens. Mais je constate que je m'éloigne des gens. Il me semble que je ne suis plus sociable, que je ne suis plus capable de jouer leurs petits jeux stupides. Ça me dérange et je reviens à la maison déprimée et avec des maux de tête. Tout cela semble tellement superficiel. Il y avait un temps où je m'accordais bien avec tout le monde. Tout le monde disait: "Elle est extraordinaire. Elle s'accorde avec tout le monde. Tout le monde l'aime". J'avais l'habitude de penser que c'était là quelque chose dont je pouvais vraiment être fière, mais c'est dans ce temps-là que j'étais comme ça. Je n'avais aucune profondeur. J'étais ce que la foule voulait que je sois - je veux dire le groupe avec lequel je me tenais.

Réponses:

1. Tu sais que tu as beaucoup changé. Il y a une foule de choses que tu veux faire mais tu ne peux plus les faire.
2. Tu es certaine que tu ne peux rester plus longtemps comme tu es, mais tu ne sais pas au juste qui tu es. Tu hésites encore.
3. Qui sont ces gens qui te mettent tellement en colère? Pourquoi tu ne les envoies pas promener? Ils ne peuvent pas contrôler ton existence. Il faut que tu sois toi-même.
4. Comme ça tu as un problème social impliquant des difficultés interpersonnelles avec les autres.

J'aime beaucoup mes enfants et mon mari et j'aime faire la plupart des travaux ménagers. Ca devient monotone à l'occasion, mais en général je pense que ça présente des moments qui en valent la peine. Je ne regrette pas le travail, le temps où j'allais au bureau à chaque jour. La plupart des femmes se plaignent d'être seulement une ménagère et seulement une mère. Mais là, encore, je me demande s'il y a encore d'autres choses pour moi. Les autres disent qu'il doit y en avoir. Je ne sais vraiment pas.

Réponses:

1. Hmm. Qui sont ces autres personnes?
2. Comme ça tu trouves que tu te poses un tas de questions sur toi-même - sur le plan académique, vocationnel.
3. Pourquoi te laisses-tu dominer par les idées que les autres se font à ton sujet? Si tu te sens bien et que tu aimes ça être une femme de maison, alors garde le même emploi. Le rôle de mère, de maîtresse de maison, peut être un emploi à plein temps, qui te donne beaucoup de satisfactions.
4. Même si ce sont les autres qui soulèvent ces questions, toi tu te les poses vraiment. Tu ne sais pas s'il y a quelque chose de plus pour toi au dehors. Tu ne sais pas si tu serais plus satisfaite que maintenant.

Parfois je pense que je ne suis pas faite pour élever trois enfants, surtout le bébé. Je l'appelle le bébé - enfin, c'est le dernier. Je ne suis plus capable d'en avoir d'autres. Alors, je sais que je l'ai gardé bébé plus longtemps que les autres. Il ne permet à personne d'autre de faire quoi que ce soit pour lui. Si quelqu'un d'autre ouvre la porte, il veut que ce soit Maman qui l'ouvre. S'il ferme la porte, je dois l'ouvrir. J'encourage ça. Je le fais. Je ne sais pas si c'est bon ou mauvais. Il insiste pour coucher avec moi chaque soir et je le lui permets. Et il dit que quand il sera grand, il ne le fera plus. Pour le moment il est mon bébé et je ne le décourage pas beaucoup. Je ne sais pas si ça provient de mes besoins, ou si je m'en fais trop à ce sujet, ou si ça sera un handicap pour lui lorsqu'il ira à l'école, de briser ses liens avec Maman. Est-ce que ça sera douloureux pour lui? Je m'inquiète au sujet de mes enfants plus que la plupart des mères, je pense.

Réponses:

1. Comme ça, tu es en train de te poser un tas de questions, tu te demandes si c'est bon pour ton enfant, ce que tu fais.
2. C'est peut-être possible pour toi de placer l'enfant dans une situation comme on en trouve dans un parc public, où il pourrait jouer, peut-être à une distance où tu pourrais le surveiller - il pourrait gagner une certaine indépendance.
3. Dis-moi, en as-tu parlé à ton mari?
4. Tu te poses un tas de questions sur toi-même par rapport à ton plus jeune enfant, mais en même temps tu soulèves quelques questions encore plus fondamentales, sur tes relations avec toi-même. De bien des manières, tu ne sais pas au juste où tu vas - au juste qui tu es.

Ce n'est pas quelque chose dont il est facile de parler. Je devine que le coeur du problème est une espèce de problème sexuel. Je n'ai jamais pensé que j'aurais un problème de ce genre. Mais je constate que je n'ai plus la satisfaction que j'ai déjà eue. Ce n'est plus aussi agréable pour mon mari non plus, quoique nous n'en discutons pas. D'habitude, j'aimais faire l'amour, j'avais hâte de faire l'amour. J'avais un orgasme d'habitude, mais je n'en ai plus. Je ne puis me rappeler la dernière fois où j'ai été satisfaite. Je m'aperçois que je me sens attirée vers d'autres hommes et je me demande des fois comment ça serait si je couchais avec eux. Je ne sais pas ce que ça veut dire. Est-ce que ça indique quelque chose au sujet de l'ensemble de notre relation comme couple marié? Y a-t-il quelque chose qui ne va pas chez moi ou chez nous?

Réponses:

1. Tu sens peut-être que ton mariage et ton rôle de mère t'arrêtent et t'empêchent de devenir ce que tu veux être. Tu en veux à ton mari, et ça se manifeste par ta frigidité. C'est peut-être ta façon de lui faire payer le fait qu'il te maintient dans ce rôle, qu'il t'enferme, qu'il te limite.
2. Et ta relation avec ton mari, son rôle comme père et comme compagnon?
3. Tu ne sais pas au juste quoi faire avec tout ça, mais tu sais qu'il y a quelque chose qui ne va pas et tu veux trouver ce que c'est, pour toi-même, pour ton mariage.
4. Ce qui se passe entre ton mari et toi, ça soulève une foule de questions, sur toi, sur lui, sur votre mariage.

Ah, ces gens-là! Pour qui se prennent-ils? Je ne suis plus capable de les endurer. Juste une bande d'hypocrites! Ils me rendent tellement frustrée, tellement anxieuse que je me fâche contre moi-même. Je ne veux plus jamais être ennuyée par eux de nouveau. Ce que je souhaiterais, c'est de pouvoir être honnête avec eux et les envoyer tous au diable! Mais je vois que je suis tout simplement incapable de le faire.

Réponses:

1. Ils te mettent vraiment en colère. Tu souhaiterais pouvoir manoeuvrer avec eux mieux que tu le fais.
2. Ils te rendent furieuse! Mais pas seulement eux. C'est de toi aussi qu'il s'agit, parce que tu ne fais rien au sujet de ce que tu ressens.
3. Pourquoi sens-tu que ces gens sont des hypocrites? Qu'est-ce qu'ils te disent?
4. Peut-être que c'est la société elle-même qui est à blâmer ici - te faire sentir incompétente, te donner cette image négative de toi-même, te rendre incapable de réussir dans tes interactions avec les autres.

Ils brandissent leur diplôme comme si c'était la poule aux oeufs d'or. J'ai déjà pensé ça moi aussi, pendant que j'essayais d'avoir le mien. Je suis heureuse comme mère de famille, ça ne m'intéresse pas d'obtenir un diplôme. Mais les gens que je rencontre, la première chose qu'ils demandent, c'est "Où as-tu obtenu ton diplôme?" Je réponds, "Je n'ai pas de diplôme". Ma foi, ils te regardent comme si tu étais une espèce de monstre, quelqu'un qui sort du fond des bois et que ton mari a ramassé le long de la route. Ils croient vraiment que les gens qui ont des diplômes sont meilleurs. En réalité, je pense qu'il sont pires. J'ai rencontré des tas de personnes sans diplôme qui sont drôlement plus éveillées que ces gens-là. Ils pensent que, par le seul fait d'avoir un diplôme, ils sont quelque chose de spécial. Ces pauvres jeunes qui croient devoir aller au collège s'ils ne veulent pas devenir des ruines! Il me semble qu'on essaie de soumettre ces jeunes à une tromperie. Ils croient que, sans diplôme, ils finiront par creuser des fossés pour le restant de leur vie. On les regarde de haut. Ca me rend malade.

Réponses:

1. Tu es vraiment indignée d'avoir à remplir des objectifs que les autres fixent pour toi.
2. Que veux-tu dire par "ça me rend malade"?
3. Penses-tu honnêtement qu'un diplôme rend une personne pire ou meilleure? Et ça te rend meilleure de ne pas avoir de diplôme? Réalises-tu que la société commet bien des tromperies et fixe bien des pré-requis, tels que les diplômes? Tu dois réaliser que, sans un diplôme, les portes sont fermées mais les fossés sont certainement ouverts.
4. Plusieurs de ces attentes te rendent furieuse. Pourtant, ça touche quelque chose, au fond de toi-même, dont tu n'es pas certaine - quelque chose au sujet de toi-même en relation avec ces autres personnes.

Ma fille me rend tellement frustrée et furieuse. Je ne sais pas du tout quoi faire avec elle. Elle est brillante et sensible, mais ma foi, elle a certains traits de caractère qui me poussent vraiment à bout. Quelquefois, je perds le contrôle. Elle est tellement... je me sens devenir de plus en plus en colère! Elle ne fait pas ce qu'on lui demande de faire. Elle a le don de nous mettre à l'épreuve jusqu'à la limite. Je crie, je hurle, je perds tout contrôle, puis après je pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi - que je ne suis pas une mère compréhensive ou d'autres choses du genre. Diable! Quel potentiel! Tout ce qu'elle pourrait faire avec ce qu'elle a. Parfois, elle n'utilise même pas ce qu'elle a. Elle s'en tire avec trop peu d'efforts. Je ne sais tout simplement pas quoi faire avec elle. Un moment, elle peut être si gentille, et l'instant d'après, elle ne pourrait pas être plus détestable. Alors, je me mets à crier et à hurler au point d'avoir envie de lui envoyer une de ces paires de claques! Je ne sais pas quoi faire avec ça.

Réponses:

1. Comme ça, tu trouves que, depuis les trois derniers mois, tu cries et tu hurles plus souvent après ta fille.
2. Pourquoi tu n'essaies pas de fixer à ta fille quelques limites très précises? Dis-lui ce que tu attends d'elle et ce que tu n'attends pas d'elle. Pas d'excuses.
3. Même si elle te frustre drôlement, ce que tu demandes au fond c'est: "Comment je peux l'aider? Comment je peux m'aider moi-même, surtout dans mes relations avec cet enfant?"
4. Même si elle te met très en colère, tu te soucies vraiment de ce qui lui arrive.

Extrait 8

137.

Il est ridicule! Tout doit être fait quand il le veut, de la façon qu'il le veut. C'est comme si personne d'autre n'existait. Tout ce qui compte, c'est ce qu'il a envie de faire. Il y a un tas de choses que je suis obligée de faire. Pas juste être sa ménagère et prendre soin des enfants. Ah non. Il faut que je fasse du dactylo pour lui, des courses pour lui. Si je ne le fais pas tout de suite, je suis stupide - je ne suis pas une bonne épouse ou quelque chose de stupide comme ça. J'ai mon identité à moi et je ne vais pas la laisser étouffer par lui. Ça me rend - ça m'enrage! Je veux lui envoyer un coup de poing en pleine face. Qu'est-ce que je vais faire? Pour qui se prend-il de toute façon?

Réponses:

1. Ça te fâche vraiment de constater de combien de façons il a profité de toi.
2. Dis-moi, c'est quoi, pour toi, un bon mariage?
3. Ton mari te fait sentir inférieure à tes propres yeux. Tu te sens incompétente. De bien des façons, tu le présentes comme un homme très cruel et destructeur.
4. Ça te rend furieuse quand tu penses à cette relation non réciproque. Il s'impose à toi en tout, surtout dans ta lutte pour ta propre identité. Et tu ne sais pas où cette relation s'en va.

Extrait 9

138.

J'ai enfin trouvé des gens avec qui je peux m'entendre. Ils ne sont pas prétentieux du tout. Ils sont vrais et ils me comprennent. Je peux être moi-même en leur présence. Je n'ai pas à m'inquiéter de ce que je dis, ou à craindre de ne pas me faire comprendre quand il m'arrive de dire des choses qui ne sortent pas comme je le voudrais. Je n'ai pas à craindre qu'ils me critiquent. Ce sont des gens tout simplement merveilleux! J'ai toujours hâte d'être avec eux. Pour une fois, j'aime vraiment sortir et discuter. Je ne pensais plus pouvoir retrouver des gens comme ça. Je peux vraiment être moi-même. C'est une impression si merveilleuse de ne pas avoir des gens qui te critiquent à propos de tout quand tes paroles ne font pas leur affaire. Ils sont chaleureux et compréhensifs et je les aime! C'est tellement merveilleux!

Réponses:

1. Ça sonne comme si tu avais trouvé quelqu'un qui compte vraiment pour toi.
2. Pourquoi ce genre de personnes t'acceptent?
3. On se sent vraiment bien d'avoir quelqu'un en qui on a confiance et avec qui on peut échanger. "Enfin, je peux être moi-même".
4. Maintenant que tu as trouvé ces gens qui te plaisent et à qui tu plais, passe ton temps avec eux. Oublie les autres qui te rendent anxieuse. Passe ton temps avec les gens qui peuvent te comprendre et être chaleureux avec toi.

Je suis toute excitée! On part pour la Californie. Je vais avoir un deuxième lancement dans ma vie. J'ai trouvé un emploi merveilleux! C'est formidable! C'est tellement formidable que je ne peux pas croire que c'est vrai - c'est tellement formidable! J'ai un emploi de secrétaire. Je peux être une mère et je peux aussi avoir un emploi à temps partiel et je pense que je vais beaucoup l'aimer. Je pourrai être à la maison quand les enfants reviendront de l'école. C'est trop beau pour être vrai. C'est tellement excitant! J'entrevois de nouveaux horizons. J'ai tellement hâte de commencer. C'est formidable!

Réponses:

1. Tu ne penses pas que tu prends une bouchée un peu grosse pour ton estomac? Tu ne penses pas que, de travailler et aussi de prendre soin des enfants, c'est un petit peu trop? Qu'est-ce que ton mari en pense?
2. Hô! C'est une sensation vraiment agréable. Tu as trouvé ton chemin maintenant. Même s'il y a, le long du chemin, des choses que tu ne connais pas, c'est vraiment excitant d'être partie.
3. Laisse-moi te prévenir, tu dois être prudente dans ton jugement. Ne te presse pas trop. Essaie de t'installer d'abord.
4. Ca fait du bien de faire tous ces projets.

Extrait 11

140.

Je suis enchantée des enfants. Ils vont merveilleusement bien. Ils ont bien réussi à l'école et ils vont bien à la maison; ils s'accordent bien ensemble. C'est étonnant. Je pensais qu'ils n'y arriveraient jamais. Ils semblent être un peu plus âgés. Ils jouent mieux ensemble et ils se plaisent, et je les apprécie beaucoup. La vie est devenue tellement plus facile. C'est vraiment un plaisir que d'élever trois enfants. Je ne pensais pas que ça le serait. Je suis tellement contente et pleine d'espoir pour l'avenir. Pour eux et pour nous. C'est tout simplement formidable! Je ne peux pas le croire. C'est merveilleux!

Réponses:

1. Ça fait du bien de voir tes enfants tranquilles de nouveau.
2. Est-ce possible que, sans que tu t'en aperçoives, tes enfants aient été heureux auparavant. Tu as mentionné tes garçons. Et ton mari? Est-il heureux?
3. Sens-tu que c'est un changement permanent?
4. Hô! C'est formidable! Peu importe le problème, et tu sais qu'il y en aura des problèmes, c'est formidable d'avoir fait l'expérience de cet aspect positif.

Je suis vraiment enchantée de la façon que ça va à la maison avec mon mari. C'est tout simplement épatant! On s'accorde très bien maintenant. Du côté sexuel, je ne savais pas que nous pouvions devenir si heureux. C'est tout simplement merveilleux! Je suis si contente, je ne sais plus quoi dire.

Réponses:

1. C'est une sensation merveilleuse quand les choses vont bien sur le plan conjugal.
2. C'est vraiment excitant d'être de nouveau en vie, de sentir ton corps de nouveau, d'être de nouveau en amour.
3. Ton mari s'aperçoit-il de ces changements?
4. Un instant! Il ne faut pas que tu te jettes à l'eau pour ça. Il y aura encore des problèmes, et pendant ces périodes où tu auras de nouveau ces problèmes, je veux que tu te rappelles bien la joie que tu as vécue à ce moment-ci.

Extrait 13

142.

Je suis si contente d'avoir trouvé un ami comme vous. Je ne savais pas que ça existait. Vous semblez si bien me comprendre, c'est formidable! Il me semble que je recommence à vivre. Je ne me suis pas sentie comme cela depuis si longtemps.

Réponses:

1. La reconnaissance est une émotion naturelle.
2. C'est très gentil de ta part mais souviens-toi, à moins de faire bien attention, tu peux te mettre à aller dans le sens contraire.
3. Ça fait du bien.
4. Hé! Ça m'excite autant que toi de t'entendre parler comme ça! Ça me fait plaisir de te rendre service. Mais je pense qu'on a encore du travail à faire.

Silence (mouvements sur la chaise).

Réponses:

1. Tu ne peux pas vraiment dire tout ce que tu ressens en ce moment.
2. Un sou pour savoir à quoi tu penses.
3. Es-tu nerveuse? Peut-être que tu n'as pas fait le progrès qu'on espérait.
4. Tu ne sais tout simplement pas quoi dire en ce moment.

Je suis vraiment désappointée. Je pensais qu'on pourrait s'entendre et que vous pourriez m'aider. Ca n'avance plus du tout. Vous ne me comprenez pas. Vous ne savez pas que je suis ici. Je pense même que ça vous est égal. Vous ne m'entendez même pas quand je parle. Vous semblez être ailleurs. Vos réponses n'ont aucun lien avec ce que j'ai à dire. Je ne sais plus où donner de la tête. Je suis tellement - je ne sais pas ce que je vais faire, mais je sais que vous ne pouvez pas m'aider. Il n'y a aucun espoir.

Réponses:

1. Je n'ai aucune raison de ne pas essayer de t'aider. J'ai toutes les raisons de vouloir t'aider.
2. C'est quand on en sera venus à se comprendre et à se faire confiance mutuellement, et seulement à ce moment-là, qu'on pourra se mettre vraiment au travail sur ton problème.
3. C'est désappointant et décevant de penser que tu as fait si peu de progrès.
4. Ça me fait mal que tu te sentes ainsi. Je veux vraiment t'aider. Je me demande, "Est-ce moi? Est-ce toi, est-ce chacun de nous deux?" Est-ce qu'on peut trouver une solution?

Pour qui vous vous prenez? Vous prétendez pouvoir m'aider! Maudit, me voilà en train de me vider les entrailles et tout ce que vous faites, c'est de regarder l'heure. Vous n'entendez pas ce que je dis. Vos réponses ne s'accordent pas avec ce que je dis. Je n'ai jamais entendu parler de ce genre de service. Vous êtes supposé m'aider. Vous êtes tellement pris par votre monde que vous n'entendez rien de ce que je dis. Vous ne me dites pas l'heure et, sans me prévenir vous me poussez tout-à-coup à la porte, que j'aie quelque chose d'important à dire ou non. Je - ouais - ça me met tellement en diable, ça me donne envie de jurer!

Réponses:

1. Tu insinues que je suis absorbé par moi-même. Penses-tu que, en fait, c'est peut-être ça ton problème?
2. J'essaie seulement de t'écouter. Franchement, je pense qu'on est en train de faire beaucoup de progrès présentement.
3. Tu es très mécontente au sujet de ce qui s'est passé ici.
4. Bien sûr, tu es furieuse, mais je me demande si c'est seulement à cause de moi ou s'il y a autre chose qui te ronge.

Echelle d'évaluation des réponses

L'objectif de cette évaluation est d'attribuer une cote, de 1 à 5, à chacune des réponses du cahier. Les cotes les plus élevées sont attribuées aux réponses qui sont les plus utiles pour la personne assistée, celles qui peuvent l'aider davantage, celles qu'elle pourra utiliser le plus efficacement.

Vous attribuerez une cote à chaque réponse, en vous guidant sur la définition qui suit ainsi que sur l'échelle en bas de la page.

Le facilitateur: une définition.

Le facilitateur est une personne qui conduit sa propre vie de façon efficace et se dévoile de façon authentique et constructive dans ses interactions avec les autres. Ses réponses indiquent qu'il comprend et qu'il respecte tous les sentiments des autres personnes. Il amène ces personnes à discuter en termes précis de leurs sentiments et de leurs expériences. Il est intense et spontané et montre qu'il a confiance en ce qu'il fait. Dans ses relations avec les autres, il est ouvert et flexible, mais quand il s'engage à rechercher le bien-être de l'autre il est tout-à-fait capable de prendre des initiatives, de s'affirmer et même de confronter au besoin.

Réponses facilitantes: une échelle

- 1.0 - Il n'y a aucune des conditions facilitantes dans la réponse.
- 1.5 -
- 2.0 - Il y a quelques-unes des conditions facilitantes, mais pas toutes.
- 2.5 -
- 3.0 - Toutes les conditions facilitantes sont là, à un niveau minimum.
- 3.5 -
- 4.0 - Elles y sont toutes, et quelques-unes sont très accentuées.
- 4.5 -
- 5.0 - Elles y sont toutes, et pleinement exprimées dans la réponse.

Appendice C

Personal Orientation Inventory

POI

148.

EVERETT L. SHOSTROM, Ph.D.

DIRECTIVES

Vous trouverez dans les pages qui suivent des paires d'énoncés numérotés. Votre tâche consiste à lire chacun des énoncés et à décider lequel des deux énoncés de la paire vous décrit le mieux.

Vous devez inscrire vos réponses sur la feuille qui vous est fournie à cette fin (feuillet-réponse). La vignette ci-contre est une illustration de réponses correctement inscrites. Si le premier énoncé d'une paire est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "a" (exemple: la réponse 1, ci-contre). Si c'est le second énoncé de la paire qui est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "b" (exemple: la réponse 2, ci-contre). Dans le cas où aucun des énoncés ne s'applique à vous, ou si vous ignorez ce à quoi ils font référence, vous n'inscrivez aucune réponse. Il faut vous rappeler que c'est bien VOTRE PROPRE opinion de vous-même qui importe ici; dans la mesure du possible vous ne devez laisser aucune paire d'énoncés sans réponse.

Vous devez vous assurer qu'en inscrivant vos réponses, le numéro de l'énoncé du questionnaire correspond bien au même numéro sur le feuillet-réponse. Vous prendrez soin de bien noircir les espaces et vous effacerez complètement une réponse que vous désirez changer. Ne rien écrire sur le questionnaire lui-même.

ATTENTION: Il est important que vous essayiez de donner une réponse à chaque numéro.

Avant de commencer à répondre vous devez vous assurer que vous avez bien inscrit dans les espaces prévus à cette fin sur le feuillet-réponse, votre nom, votre sexe, votre âge et tous les autres renseignements demandés.

OUVREZ MAINTENANT LE LIVRET ET COMMENCEZ A LA QUESTION NO. 1.

Exemples de réponses inscrites correctement:

- | | a | b |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. a. La droiture (jouer franc-jeu) est pour moi une règle à laquelle je ne peux déroger.
b. La droiture (jouer franc-jeu) n'est pas, pour moi, une règle qui m'oblige complètement.
2. a. Je me sens obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
3. a. Je me sens obligé de toujours dire la vérité.
b. Je ne dis pas toujours la vérité.
4. a. Peu importe les efforts que je fais, je suis souvent blessé dans mes sentiments.
b. Si je m'y prends bien, je peux éviter d'être blessé dans mes sentiments.
5. a. Je sens que je dois m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
b. Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
6. a. Je prends souvent mes décisions spontanément.
b. Je prends rarement mes décisions spontanément.
7. a. J'ai peur d'être moi-même.
b. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
8. a. Je me sens obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
9. a. Je me sens en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
10. a. Je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui.
b. Je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres sentiments.
11. a. Je suis constamment préoccupé de m'améliorer.
b. Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer.
12. a. Je me sens coupable lorsque je suis égoïste.
b. Je ne me sens pas coupable lorsque je suis égoïste.
13. a. Je n'ai pas d'objection à laisser la colère monter en moi.
b. La colère est quelque chose que je cherche à éviter.
14. a. Quand j'ai confiance en moi, tout m'est possible.
b. Même lorsque j'ai confiance en moi, je demeure très limité.
15. a. Je fais passer les intérêts des autres avant les miens.
b. Je ne fais pas passer les intérêts des autres avant les miens.
16. a. Les compliments me rendent parfois mal à l'aise.
b. Les compliments ne me rendent jamais mal à l'aise.
17. a. Je crois qu'il est important d'accepter les autres tels qu'ils sont.
b. Je crois qu'il est important de comprendre pourquoi les autres sont comme ils sont.
18. a. Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
b. Je ne remets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
19. a. Je peux donner sans exiger de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
b. J'ai le droit d'attendre de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
20. a. La société me dicte mes valeurs morales.
b. Je détermine moi-même mes valeurs morales.
21. a. Je fais ce que les autres attendent de moi.
b. Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi.
22. a. J'accepte mes faiblesses.
b. Je n'accepte pas mes faiblesses.
23. a. Pour acquérir une plus grande maturité affective, je dois connaître le pourquoi de mes actes.
b. Pour acquérir une plus grande maturité affective, il ne m'est pas nécessaire de connaître le pourquoi de mes actes.
24. a. Je suis parfois de mauvaise humeur, lorsque je ne me sens pas bien.
b. Je ne suis presque jamais de mauvaise humeur.
25. a. J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais.
b. Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais.
26. a. J'ai peur de faire des erreurs.
b. Je n'ai pas peur de faire des erreurs.
27. a. Je fais confiance aux décisions que je prends spontanément.
b. Je ne fais pas confiance aux décisions que je prends spontanément.
28. a. Mes sentiments de valeur personnelle dépendent de la quantité de ce que je produis.
b. Mes sentiments de valeur personnelle ne dépendent pas de la quantité de ce que je produis.
29. a. Je crains l'échec.
b. Je ne crains pas l'échec.
30. a. Mes valeurs morales sont déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.
b. Mes valeurs morales ne sont pas déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.

31. a. Il m'est possible de vivre ma vie comme je l'entends.
b. Il ne m'est pas possible de vivre ma vie comme je l'entends.
32. a. Je peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
b. Je ne peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
33. a. Je crois qu'il est bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
b. Je ne crois pas qu'il soit bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
34. a. Les enfants devraient se rendre compte qu'ils n'ont pas les mêmes droits et privilèges que les adultes.
b. Il n'est pas important de discuter de droits ou de privilèges.
35. a. Je peux prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
b. J'évite de prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
36. a. Je crois qu'il est impossible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
b. Je crois qu'il est possible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
37. a. Je constate que j'ai rejeté un grand nombre des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
b. Je n'ai rejeté aucune des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
38. a. Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
b. Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
39. a. J'ai confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
b. Je n'ai pas confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
40. a. Je crois que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.
b. Je ne crois pas que j'aie une capacité innée pour faire face à la vie.
41. a. Je dois justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
b. Je n'ai pas besoin de justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
42. a. Je suis tracassé par la peur d'être inadéquat.
b. Je ne suis pas tracassé par la peur d'être inadéquat.
43. a. Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance.
b. Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance.
44. a. Je vis conformément aux règles et aux standards de la société.
b. Je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.
45. a. Je suis lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
b. Je ne suis pas lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
46. a. J'ai besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
b. Je n'ai pas besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
47. a. Il m'arrive parfois que le seul fait de garder silence soit pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments.
b. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments seulement par le silence.
48. a. Je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées.
b. Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.
49. a. J'aime tous ceux que je connais.
b. Je n'aime pas tous ceux que je connais.
50. a. La critique est une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
b. La critique n'est pas une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
51. a. Je crois que la connaissance de ce qui est bien amène les gens à bien agir.
b. Je ne crois pas que la connaissance de ce qui est bien amène nécessairement les gens à bien agir.
52. a. J'ai peur de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
b. Je me sens libre de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
53. a. C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins.
b. C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres.
54. a. Ce qu'il y a de plus important c'est de faire impression sur les autres.
b. Ce qu'il y a de plus important c'est de m'exprimer.
55. a. Pour me sentir bien, j'ai besoin de toujours faire plaisir aux autres.
b. Je peux me sentir bien sans me sentir toujours obligé de faire plaisir aux autres.
56. a. Afin de dire ou de faire ce que je crois être juste, j'irai jusqu'à compromettre une amitié.
b. Je n'irai pas jusqu'à compromettre une amitié seulement pour dire ou faire ce qui est juste.
57. a. Je me sens obligé de tenir mes promesses.
b. Je ne me sens pas toujours obligé de tenir mes promesses.

58. a. Je dois éviter la tristesse à tout prix.
b. Il ne m'est pas nécessaire d'éviter la tristesse.
59. a. Je m'efforce toujours de prédire ce qui va arriver dans le futur.
b. Je ne sens pas la nécessité de toujours prédire ce qui va arriver dans le futur.
60. a. Il m'importe que les autres acceptent mon point de vue.
b. Il n'est pas nécessaire que les autres acceptent mon point de vue.
61. a. Les seuls sentiments que je me permette d'exprimer à des amis sont des sentiments chaleureux.
b. Je me sens libre d'exprimer des sentiments aussi bien hostiles que chaleureux à l'égard de mes amis.
62. a. Dans bien des circonstances, il est plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
b. Il y a très peu de circonstances où il soit plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
63. a. J'accueille la critique comme une occasion de me développer.
b. Je n'accueille pas la critique comme une occasion de me développer.
64. a. Les apparences sont de la première importance.
b. Les apparences ne sont pas excessivement importantes.
65. a. Il ne m'arrive presque jamais de commérer.
b. Il m'arrive parfois de commérer un peu.
66. a. Je me sens libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
b. Je ne me sens pas libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
67. a. Je devrais toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
b. Je n'ai pas besoin de toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
68. a. Je me sens libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
b. Je ne me sens pas libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
69. a. Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments.
b. A mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments.
70. a. J'hésite à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
b. Je n'hésite pas à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
71. a. Je ne vais continuer à me développer qu'à la seule condition de porter mes vues sur un but élevé et approuvé par la société.
b. La meilleure façon pour moi de continuer à me développer est d'être moi-même.
72. a. J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi.
b. Je ne peux pas accepter de contradictions en moi.
73. a. L'homme cherche naturellement à collaborer.
b. L'homme cherche naturellement à s'opposer.
74. a. Je ris volontiers d'une plaisanterie grivoise.
b. Je trouve rarement droles les plaisanteries grivoises.
75. a. Le bonheur est une contingence dans les relations humaines.
b. Le bonheur est une fin dans les relations humaines.
76. a. Je ne me sens libre d'exprimer que des sentiments amicaux à des étrangers.
b. Je me sens libre d'exprimer aussi bien des sentiments amicaux que des sentiments hostiles à des étrangers.
77. a. J'essaie d'être sincère mais j'échoue parfois.
b. J'essaie d'être sincère et je suis sincère.
78. a. L'intérêt personnel est naturel.
b. L'intérêt personnel n'est pas naturel.
79. a. Quelqu'un de neutre permet à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
b. Quelqu'un de neutre ne permet pas à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
80. a. Pour moi il n'y a pas de différence entre le travail et le jeu.
b. Pour moi, le travail et le jeu s'opposent.
81. a. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est qu'elles s'efforcent de se faire plaisir mutuellement.
b. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est que chacune se sente libre de s'exprimer elle-même.
82. a. J'ai du ressentiment à propos de choses qui sont passées.
b. Je n'ai pas de ressentiment à propos de choses qui sont passées.
83. a. Je n'aime que les hommes virils et les femmes féminines.
b. J'aime les hommes et les femmes qui manifestent à la fois de la virilité et de la féminité.
84. a. Chaque fois que je le peux je fais tous les efforts pour éviter les situations embarrassantes.
b. Je ne fais pas beaucoup d'efforts pour éviter les situations embarrassantes.
85. a. Je rends mes parents responsables d'un bon nombre de mes difficultés.
b. Je ne rends pas mes parents responsables de mes difficultés.
86. a. Je crois qu'on ne devrait 'faire le cave' qu'en temps et lieu.
b. Je peux 'faire le cave' quand j'en ai le goût.

87. a. Les gens devraient toujours regretter leurs méfaits.
b. Les gens n'ont pas toujours besoin de regretter leurs méfaits.
88. a. L'avenir m'inquiète.
b. L'avenir ne m'inquiète pas.
89. a. La bonté s'oppose nécessairement à la dureté.
b. La bonté et la dureté ne s'opposent pas nécessairement.
90. a. Je préfère conserver les bonnes choses pour l'avenir.
b. Je préfère profiter des bonnes choses dès maintenant.
91. a. Les gens devraient toujours maîtriser leur colère.
b. Les gens devraient exprimer leur colère lorsqu'ils la sentent légitime.
92. a. Celui qui a une vie spirituelle authentique est parfois sensuel.
b. Celui qui a une vie spirituelle authentique n'est jamais sensuel.
93. a. Je suis capable d'exprimer mes sentiments même s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
b. Je suis incapable d'exprimer mes sentiments s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
94. a. J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi.
b. Je n'ai pas honte de mes émotions.
95. a. J'ai déjà eu des expériences mystérieuses ou des expériences extatiques.
b. Je n'ai jamais eu d'expériences mystérieuses ou d'expériences extatiques.
96. a. Je suis orthodoxe sur le plan religieux.
b. Je ne suis pas orthodoxe sur le plan religieux.
97. a. Je suis exempt de toute culpabilité.
b. Je ne suis pas exempt de culpabilité.
98. a. J'ai de la difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
b. Je n'ai pas de difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
99. a. J'aime bien le détachement et la solitude.
b. Je n'aime pas le détachement et la solitude.
100. a. Je me sens engagé face à mon travail.
b. Je ne me sens pas engagé face à mon travail.
101. a. Je peux exprimer de l'affection sans me soucier de savoir si elle me sera rendue.
b. Je ne peux exprimer de l'affection qu'à la condition d'être certain qu'elle me sera rendue.
102. a. Vivre en fonction de l'avenir est tout aussi important que de vivre en fonction du moment présent.
b. Il n'y a que vivre en fonction du moment présent qui soit important.
103. a. Il est préférable d'être soi-même.
b. Il est préférable d'être populaire.
104. a. Il peut être mauvais de souhaiter et d'imaginer.
b. Il est toujours bon de souhaiter et d'imaginer.
105. a. Je passe la majeure partie de mon temps à me préparer à vivre.
b. Je passe la majeure partie de mon temps à vivre effectivement.
106. a. On m'aime parce que je manifeste de l'amour.
b. On m'aime parce que je suis aimable.
107. a. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, tout le monde m'aimera.
b. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, il y aura encore des gens qui ne m'aimeront pas.
108. a. Je peux laisser les autres me contrôler.
b. Je peux laisser les autres me contrôler si je suis sûr qu'ils ne me contrôleront pas indéfiniment.
109. a. Les gens, tels qu'ils sont, m'ennuient parfois.
b. Les gens, tels qu'ils sont, me m'ennuient pas.
110. a. Travailler pour l'avenir donne à ma vie sa signification première.
b. Ma vie ne prend son sens que dans la mesure où l'avenir est en continuité étroite avec le présent.
111. a. Je me conforme entièrement à la devise: "Ne perdez pas votre temps".
b. Je ne me sens pas contraint par la devise: "Ne perdez pas votre temps".
112. a. Ce que j'ai été dans le passé détermine le type de personne que je serai.
b. Ce que j'ai été dans le passé ne détermine pas nécessairement le type de personne que je serai.
113. a. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" a de l'importance pour moi.
b. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" n'a que très peu d'importance pour moi.
114. a. J'ai déjà vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
b. Je n'ai jamais vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
115. a. Le mal provient de l'échec de nos efforts pour être bon.
b. Le mal, partie intrinsèque de la nature humaine, s'oppose au bien.
116. a. Une personne peut transformer complètement sa nature fondamentale.
b. Une personne ne peut jamais transformer sa nature fondamentale.
117. a. J'ai peur d'être tendre.
b. Je n'ai pas peur d'être tendre.
118. a. Je m'affirme et je suis sûr de moi.
b. Je ne m'affirme pas et je ne suis pas sûr de moi.
119. a. Les femmes devraient faire confiance et se soumettre.
b. Les femmes ne devraient pas faire confiance et se soumettre.

120. a. Je me vois comme les autres me voient.
b. Je ne me vois pas comme les autres me voient.
121. a. C'est une bonne idée que de penser à sa plus grande aptitude.
b. Celui qui pense à sa plus grande aptitude devient prétentieux.
122. a. Les hommes devraient s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes ne devraient pas s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
123. a. Je suis capable de prendre le risque d'être moi-même.
b. Je ne suis pas capable de prendre le risque d'être moi-même.
124. a. Je sens le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
b. Je ne sens pas le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
125. a. Mes souvenirs me font souffrir.
b. Mes souvenirs ne me font pas souffrir.
126. a. Les hommes et les femmes doivent et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes et les femmes ne doivent pas et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
127. a. J'aime prendre une part active à des discussions vives.
b. Je n'aime pas prendre une part active à des discussions vives.
128. a. Je me suffis à moi-même.
b. Je ne me suffis pas à moi-même.
129. a. J'aime m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
b. Je n'aime pas m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
130. a. Je joue toujours franc-jeu.
b. Il m'arrive de tricher un peu.
131. a. Parfois je me sens en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
b. Je ne me sens jamais en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
132. a. Je me sens sûr de moi et en sécurité dans mes relations avec autrui.
b. Je ne me sens ni sûr de moi ni en sécurité dans mes relations avec autrui.
133. a. J'aime m'isoler des autres temporairement.
b. Même temporairement je n'aime pas m'isoler des autres.
134. a. Je suis capable d'accepter mes erreurs.
b. Je suis incapable d'accepter mes erreurs.
135. a. Il y a des gens que je considère comme stupides et peu intéressants.
b. Je ne trouve jamais personne qui soit stupide et peu intéressant.
136. a. Je regrette mon passé.
b. Je ne regrette pas mon passé.
137. a. Le fait d'être moi-même aide les autres.
b. Le simple fait d'être moi-même n'aide pas les autres.
138. a. J'ai déjà vécu des moments de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte d'extase ou de béatitude.
b. Je n'ai jamais vécu de moment de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte de béatitude.
139. a. Les gens ont en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
b. Les gens n'ont pas en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
140. a. L'avenir m'apparaît habituellement plein d'espoir.
b. L'avenir m'apparaît souvent sans espoir.
141. a. Les gens sont à la fois bons et mauvais.
b. Les gens ne sont pas à la fois bons et mauvais.
142. a. Mon passé est un tremplin pour l'avenir.
b. Mon passé est un handicap pour mon avenir.
143. a. "Tuer le temps" est un problème pour moi.
b. "Tuer le temps" n'est pas un problème pour moi.
144. a. Pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens.
b. Pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.
145. a. Mon espoir dans l'avenir repose sur le fait d'avoir mes amis.
b. Mon espoir dans l'avenir ne repose pas sur le fait d'avoir des amis.
146. a. Je peux aimer les gens sans avoir à les approuver.
b. Je ne peux aimer les gens qu'à la condition de les approuver.
147. a. Les gens sont foncièrement bons.
b. Les gens ne sont pas foncièrement bons.
148. a. L'honnêteté est toujours la meilleure ligne de conduite.
b. Il arrive que l'honnêteté ne soit pas la meilleure ligne de conduite.
149. a. Je peux me sentir à l'aise devant un rendement qui n'atteint pas la perfection.
b. Je me sens mal à l'aise devant tout ce qui n'est pas un rendement parfait.
150. a. En autant que j'ai confiance en moi, je peux triompher de n'importe quel obstacle.
b. Même si j'ai confiance en moi, je ne peux pas triompher de tous les obstacles.

Appendice D

Critères des juges

NIVEAU 1

- Ne touche pas le sujet
- Déformation significative de l'expression de l'aidé
- Aucune ouverture sur les sentiments les plus évidents
- Désintéressement, semble ennuyé par les propos de l'aidé
- Formulation de l'aidant à partir d'un schème de références préconçu excluant complètement l'aidé
- Introduit ses propres expériences (l'aidant)
- Jugement de valeur sur ce que ressent et doit faire l'aidé
- Attitude moralisante, sermon

NIVEAU 1.5

- Répond à côté mais reste centré sur l'aidé

NIVEAU 2

- Répond aux sentiments exprimés par l'aidé mais en soustrait une partie importante (minimise)
- Manifeste de l'ouverture et de l'intérêt mais modifie (filtre) l'intensité de l'affect et le sens
- Aidant peut exprimer ses propres idées sur ce qui se passe mais ça peut ne pas être congruent avec l'expression de l'aidé
- Répond à autre chose que ce qui est réellement exprimé par l'aidé
- Langage technique ou spécialisé
- Généralisation des sentiments exprimés (impersonnel)
- Contenu rationnel :
 - qu'est-ce que tu en penses ?
 - théorique
 - pour quoi
 - pour quelle raison
- Soulève une partie seulement des sentiments et donne une orientation à ce que l'aidé doit penser ou faire par rapport à cela
- Oriente le thème de l'entrevue pour que ce soit en accord avec ce que vit l'aidé
- Rendre une personne extérieure responsable de ce que ressent l'aidé
- Questions ouvertes mais qui ne sont pas congruentes avec l'expression de l'aidé
- Reformulation de Niveau 3 avec une intervention de Niveau 1.

NIVEAU 2.5

- Reflet au Niveau 3 associé à une question qui ramène à un niveau rationnel. Ex: question ouverte du type: qu'en penses-tu ?
est-tu d'accord ?

NIVEAU 3.5

- Donne une "étiquette" appropriée au sentiment exprimé mais non "identifiée" par le client
- Donne une "étiquette" appropriée au sentiment alors que le client ne lui donne pas la bonne (ex: anxiété par colère)
- Plus spécifique sur les sentiments, émotions

NIVEAU 4

- Répond et ajoute notablement à l'expression de l'aidé un niveau plus profond qu'il n'est capable de le faire
- L'aidant communique sa communication du monde l'aidé niveau plus profond
va là où l'aidé aurait de la difficulté à aller
- La réponse est reliée directement à l'expression de l'aidé mais à un niveau plus profond
- Possède une grande signification pour l'aidé
- Ce qu'il relève peut mettre en lumière "un pattern de comportement" qui se répète dans différentes occasions
- Composantes: - plus grande spécificité dans sentiments et de l'intensité
 - identification du stimulus environnemental à un niveau plus généralisable
- Exactitude dans le sentiment ou l'émotion
- Exactitude dans l'intensité du sentiment ou émotion
- La formulation est plus spécifique que générale
- L'aidant met en évidence la responsabilité de l'aidé dans la création de son pattern

NIVEAU 5

- Réponse de l'aidant ajoute de façon significative sur le sens profond du vécu de l'aidé
- Les deux vont dans la même direction pour explorer les zones inexplorées de l'existence
- Aidant répond de façon précise aux sentiments apparents et cachés de l'aidé
- Aidant est complètement ouvert à l'aidé
- Fait une synthèse du vécu et fait ressortir le sens profond
- Met en lumière des "attitudes" fondamentales que l'aidant a par rapport à lui-même
- Capacité de généralisation adéquate au vécu.

Remerciements

L'auteure remercie son directeur de mémoire, monsieur André Pellerin, Ph.D., professeur au Département de psychologie. Elle lui est reconnaissante pour son assistance éclairée et sa grande disponibilité tout au long de cette démarche.

Références

- ALLPORT, G. (1955). Becoming. New Haven: Yale University Press.
- ASSELIN, R., DEBIGARÉ, J. (1978). Test de communication. Traduction inédite, Université du Québec à Trois-Rivières.
- AUGER, L. (1972). Communication et épanouissement personnel. La relation d'aide. Montréal: C.I.M. Ed. de l'Homme.
- BERGIN, A.E., JASPER, L.G. (1969). Correlates of empathy in psychotherapy: A replication. Journal of abnormal psychology, 74, 477-481.
- BERGIN, A.E., SOLOMON, S. (1963). Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy. American psychologist, 18, 393.
- BLOUIN, A. (1973). Liens entre l'actualisation de soi et l'empathie chez le counselor. Thèse de doctorat inédite. Université de Montréal.
- BRAUN, J.R., LA FARO, D. (1969). A further study on the fakability of the P.O.I. Journal of clinical psychology, 25, 296-299.
- BUCCHEIMER, A. (1963). The development of ideas about empathy. Journal of counseling psychology, 10, 61-70.
- CARKHUFF, R.R. (1969). Helping and human relations. Vol I-II, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- CARKHUFF, R.R., BIERMAN, R. (1970). Training as a preferred mode of treatment of parents of emotionally disturbed children. Journal of counseling psychology, 17, 2, 157-161.
- CONKLIN, R.C., HUNT, A.S. (1975). An investigation of the validity of empathy measures. Counselor education and supervision, 15, 119-127.
- DOOLEY, D., LANGE, A.J., WHITELEY, J.M. (1979). Sources of discrepancy, in Carkhuff and GAIT: Measurements of empathy. Psychotherapy: Theory and practice, 16, 337-344.
- DUBÉ, M. et al (1981). Empathie et processus d'intervention. Revue québécoise de psychologie, 2, 3, 33-40.

- DUBOIS, G.E. (1973). Communication de l'empathie et facilité verbale. Thèse de doctorat. Université d'Ottawa.
- DYMOND, R.F. (1950). Personality and empathy. Journal of consulting psychology, 14, 343-350.
- FOULDS, M.L. (1969a). Self-actualization and level of counselor interpersonal functioning. Journal of humanistic psychology, 9, 87-92.
- FOULDS, M.L. (1969b). Self-actualization and the communication of facilitation conditions during counseling. Journal of counseling psychology, 16, 132-136.
- FOULDS, M.L., WAREHIME, R.G. (1971). Effects of a «fake good» response set on a measure of self-actualization. Journal of counseling psychology, 18, 279-280.
- FROMM, E. (1941). Escape from freedom. New York: Farrar et Rinehart.
- FROMM, E. (1947). Man for himself. New York: Rinehart.
- GOLDSTEIN, K. (1939). The organism. New York: American Book.
- GORMALLY, J., HILL, C.E. (1974). Guidelines for research on Carkhuff's training model. Journal of counseling psychology, 21, 539-547.
- HACKNEY, H. (1978). The evolution of empathy. Personal and guidance journal, 57, 35-38.
- HEKMAT, H., KHAJAVI, F., MEHRYAR, A.H. (1975). Some personality correlates of empathy. Journal of consulting and clinical psychology, 43, 89.
- HORNEY, K. (1939). New ways in psychotherapy. New York: Norton.
- HORNEY, K. (1950). Neurosis and human growth. New York: Norton.
- ILARDI, R.L., MAY, W.T. (1968). A reliability study of Shostrom's Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 8, 68-72.
- KAY, E., LYONS, A., NEWMAN, W., MAHKIN, D. (1978). A test-retest study of the POI. Journal of humanistic psychology, 18, 87-89.
- MCCLAIN, E. (1970). Further validation of the POI: Assessment of self-actualization of school counselors. Journal of consulting and clinical psychology, 35, 21-22.

- MCNALLY, H., DRUMMOND, R. (1974). Ratings of Carkhuff's facilitative conditions: A second look. Counselor education and supervision, 14, 73-75.
- MASLOW, A.H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper and Row.
- MASLOW, A.H. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking Compass.
- MASLOW, A.H. (1972). Vers une psychologie de l'être. Paris: Fayard.
- MAY, R. (1953). Man's search for himself. New York: Norton.
- ROGERS, C.R. (1957a). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting psychology, 21, 95-103.
- ROGERS, C.R. (1961). On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C.R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. Counseling psychologist, 5, 2-10.
- ROGERS, C.R., KINGET, G.M. (1964). Psychothérapie et relations humaines. Louvain: Publications universitaires.
- SELFRIDGE, F.F., VANDER KOLK, C. (1976). Correlates of counselor self-actualization and client-perceived facilitativeness. Counselor education and supervision, 15, 189-194.
- SHOSTROM, E. (1963). Personal Orientation Inventory (POI): A test of self-actualization. San Diego: Educational and industrial testing service.
- SHOSTROM, E.L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and psychological measurement, 14, 207-217.
- SHOSTROM, E.L. (1967). Man the manipulator. Nashville: Abingdon Press.
- SHOSTROM, E.L. (1973). Comment on a test review: The Personal Orientation Inventory. Journal of counseling psychology, 20, 479-481.
- SHOSTROM, E.L. (1976). Actualizing therapy: Foundations for a scientific ethic. San Diego: Edits.
- SILVERSTEIN, A.B., FISHER, G. (1973). Internal consistency of POI scales. Psychological reports, 32, 33-34.

- THERRIEN, M., FISHER, J. (1978). Written indicators of empathy in human-relations training: A validation study. Counselor education and supervision, 17, 272-277.
- TOSI, D.J., LINDAMOOD, C.A. (1975). The measurement of self-actualization: A critical review of the POI. Journal of personality assessment, 39, 215-224.
- TREMBLAY, B. (1968). Les caractéristiques de la personnalité et du comportement du professeur de niveau collégial favorisant un apprentissage existentiel par l'étudiant. Thèse de doctorat inédite. Université de Montréal.
- TRUAX, C.B. (1961a). A scale for the measurement of accurate empathy. Psychiatry Institute Bulletin, 1, 12(a).
- TRUAX, C.B., CARKHUFF, R.R. (1967). Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice. Chicago: Aldine Publishing Company.
- UHLEMAN, M.R. et al (1976). Effect of instructions and modeling on trainees low in interpersonal communication skills. Journal of counseling psychology, 23, 509-513.
- URIST, J. (1976). Some structural considerations in the relationships between M. and empathy. Journal of personality assessment, 40, 573-578.
- WATTS, G.P. (1973). The Carkhuff discrimination scale as a predictor of accurate perception of others. Journal of consulting and clinical psychology, 41, 202-206.
- WINBORN, B.B., ROWE, W. (1972). Self-actualization and the communication of facilitation conditions — a replication. Journal of counseling psychology, 19, 26-29.